De klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht

Zomer 2020 • Jaargang 26 • nummer 62

Thema

25 jaar Leven in Aandacht: Heden

• De realiteit van interzijn

• Online mediteren

• Kalm blijven in woelige tijden

Dharmalezing

Geluk bestaat

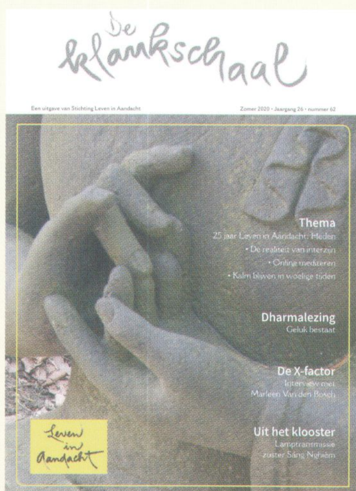
De X-factor

Interview met Marleen Van den Bosch

Uit het klooster

Lamptransmissie zuster Sáng Nghiêm

Leven in Aandacht



Alle kalligrafieën: Thich Nhat Hanh
Foto omslag voor en achter: Françoise Pottier



Thema: Heden, 25 jaar Leven in Aandacht
'De realiteit van interzijn'



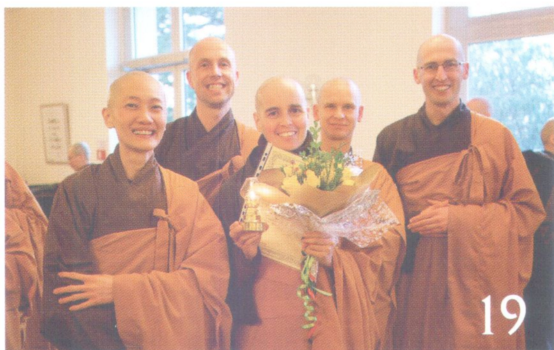
Thema: Heden, 25 jaar Leven in Aandacht
'Een gewoon iemand uit de buitenwereld'



De X-factor: interview met Marleen Van den Bosch



Dharmalezing Thây Phap An:
Geluk bestaat



Uit het klooster:
Lamptransmissie zr. Sáng Nghiêm

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- Klankschaal nr 63:
  31 augustus 2020 / december 2020.
  Thema: 25 jaar Leven in Aandacht: Toekomst
- Klankschaal nr 64:
  30 november 2020 / maart 2021
  Thema: nog onbekend
- Klankschaal nr 65:
  31 maart 2021 / juli 2021
  Thema: nog onbekend

Lieve Vrienden,

Dit zijn geen normale tijden (als zoiets al ooit heeft bestaan). Terwijl ik dit schrijf, zijn er wereldwijd bijna twee miljoen mensen besmet met het coronavirus. Meer dan 120.000 mensen zijn eraan gestorven, maar bijna een half miljoen mensen zijn hersteld. We zitten in 'lockdown' in onze huizen en gaan alleen naar buiten om voedsel, medicijnen of een frisse neus te halen. We moeten oefenen met sociale afstand, waarbij we buitenshuis minstens 1,5 meter van elkaar moeten blijven. Vliegtuigen vliegen niet meer en de straten zijn stil. De luchtvervuiling vermindert. De reactie van de sangha was bemoedigend. Hoewel het niet mogelijk was om elkaar persoonlijk te ontmoeten, zijn sangha's online gegaan en hebben op die manier meditaties aangeboden. De 'Plum Village bijeenkomst', aangeboden door het Amerikaanse tijdschrift Lion's Roar, bracht dharmaleraren uit Plum Village, wiens bijdragen velen van ons hebben gevoed. Het EIAB heeft een paasretraite aangeboden, waar we online konden oefenen met de gemeenschap in Duitsland. Plum Village heeft online nieuwe dharma-oefeningen aangeboden die ons in deze moeilijke tijden kunnen ondersteunen. Liefdevolle vriendelijkheid en mededogen zijn tot bloei gekomen en humor heeft ons geholpen om alles beter aan te kunnen. Ondertussen leven de meesten van ons thuis in zelfisolatie. Ik moet denken aan het verhaal waarbij een monnik ervoor kiest om zelfstandig te oefenen, buiten de gemeenschap. De andere monniken maken zich daar zorgen om en gaan naar de Boeddha. De Boeddha zegt tegen de monnik Thera 'Maar ik wil je wel vertellen dat er een veel mooiere en diepzinniger weg is om alleen te zijn. Dat is de weg van diep kijken om in te zien dat het verleden niet langer bestaat en de toekomst nog niet gekomen is, en om ontspannen te verblijven in het huidige moment, vrij van verlangens. Als iemand op deze wijze leeft, dan heeft hij geen twijfels in zijn hart. Hij geeft alle angst en spijt op, laat alle bindende verlangens los en doorsnijdt de ketens die hem ervan weerhouden om vrij te zijn. Dit wordt 'de beste manier om alleen te leven' genoemd. Er is geen mooiere weg dan deze om alleen te zijn'. Mits je natuurlijk afstand houdt. De kern van onze beoefening is om in het huidige moment te verblijven en ons hart te openen voor zowel het lijden en het geluk van de mensen om ons heen als voor ons eigen lijden en geluk. Mogen we veel mooie momenten van beoefening hebben. Mogen we ons hart openen voor de schoonheid om ons heen, zodat we bekwaam kunnen omgaan met alles wat op ons pad komt.

Françoise Pottier, *True Abode of Peace*

De realiteit van interzijn

'Alle geconditioneerde dingen zijn veranderlijk. Wanneer je dit met wijsheid ziet, keer je je af van het lijden. Dit is het pad naar zuiverheid.' Dhammapada, vers 277.

Door Françoise Pottier, *True Abode of Peace*
en Shelley Anderson, *True Great Harmony*

In deze moeilijke tijden is het goed om terug te grijpen op een van de belangrijkste lessen die de Boeddha ons leert: voordat dingen zich kunnen manifesteren, moeten oorzaken en voorwaarden samenkomen. Covid-19 is hoogstwaarschijnlijk ontstaan in China. Bepaalde voorwaarden, zoals een markt waar levende dieren worden verkocht en het vermogen van een virus om zich zodanig aan te passen dat het van dier naar mens kan overspringen, hebben samen tot rampzalige gevolgen geleid.

Het virus laat heel duidelijk de realiteit van interzijn zien: de gezondheid van dieren is verbonden met de gezondheid van mensen, en de gezondheid van mensen aan de andere kant van de wereld is verbonden met de gezondheid van iedereen hier in Nederland en waar dan ook. Allemaal zijn we met elkaar verbonden. Door onszelf tegen het virus te beschermen, beschermen we tegelijkertijd anderen.

En hoewel het moeilijk is om thuis te blijven en in je sociale contacten afstand te bewaren, zijn dat ook edele beoefeningen. De Twaalfde Aandachtsoefening van de Orde van Interzijn (OI) roept ons namelijk op om het leven te respecteren en te beschermen.

Overal duiken bodhisattva's op

Een andere belangrijke boeddhistische les is dat er lijden bestaat. Sommige vormen van lijden kan niemand vermijden: oud worden, ziek zijn en sterven. Ieder van ons is deze afgelopen maanden getuige geweest van groot lijden. Onze aandacht gaat vooral uit naar de sangha van hulpverleners en het lijden waarmee zij elke dag te maken krijgen. We buigen naar hen in dankbaarheid.

Deze hulpverleners en andere mensen in vitale beroepen zijn bodhisattva's. Overal waar lijden is, verschijnen bodhisattva's die helpen om het lijden te verminderen. Buren die aanbieden hun kwetsbare buurtgenoten en vrienden te helpen; het hele land dat applaudisseert voor artsen, verpleegkundigen en verzorgenden; voedselbanken, leraren en koren die zich online organiseren; zangers en kunstenaars die vanuit hun eigen huis gratis optredens verzorgen.



foto: Open Hart sangha

Vlnr: Zr. Jina, Shelley; achter: Françoise, Rita en Wilma.



foto: Françoise Pottier

Een boodschap in tijden van corona...

Onze sangha's hebben op hun eigen manier gereageerd. De sangha in Baarn nam het voortouw en organiseerde als eerste onlinebijeenkomsten, gevolgd door andere sangha's. Leden van de Orde van Interzijn organiseren hun eigen samenkomsten, net als aspirant-leden van de Orde die aan het tweejarige programma deelnemen. De Stichting Leven in Aandacht biedt sangha's de mogelijkheid om online samen te komen en heeft daarvoor abonnementen op Zoom genomen. Dit alles heeft geleid tot een sterk gevoel van verbondenheid en solidariteit, diepe dankbaarheid en heel veel humor. Dit zijn lotussen die groeien in de modder van verdriet, onzekerheid en angst.

In de hele wereld hebben we talloze bodhisattva's zien opstaan: mensen die net als altijd onze vuilnisbakken legen, onze bussen en ambulances besturen, de post in onze brievenbus gooien, de vakken in onze supermarkten vullen, de ziekenhuizen schoonmaken. Bodhisattva's zoals verpleegkundigen en verzorgenden zitten naast stervende patiënten en houden hun hand vast zodat ze niet in hun eentje sterven. Want achter elke afschuwelijke statistiek schuilen mensen, en geliefden die met het verdriet achterblijven. Françoise probeert ze in haar ochtendmeditatie te gedenken: 'Ik doe mijn best om gezichten en verhalen te blijven zien achter de grimmige cijfers, om te voorkomen dat mijn hart gewend raakt aan de verschrikkelijke getallen die we elke dag in het nieuws te horen krijgen.'

Een bodhisattva in de tuin

Eén bodhisattva die ons speciaal raakte, is 'captain Tom', een negenennegentigjarige Britse veteraan. Hij besloot zijn honderdste verjaardag te vieren door honderd keer van de ene kant van zijn tuin naar de andere kant te lopen. Hij deed dat in de hoop duizend pond bij elkaar te krijgen voor de Britse National Health Service. Inmiddels heeft deze oude man meer dan negenentwintig miljoen pond bijeen weten te krijgen door, heel simpel, in zijn tuin heen en weer te lopen. Zoals Thây heeft gezegd: de manier waarop we ons leven leiden, de manier waarop we lopen en praten en eten, is onze boodschap. Door te leren voor ons eigen lijden te zorgen, openen we ons hart voor anderen. Zowel captain Tom als de duizenden mensen die iets hebben gedoneerd zijn bodhisattva's.

Momenten van geluk vinden

Het boeddhisme geeft je het gereedschap om op een intelligente manier met lijden om te gaan. Het is geen misdaad om jezelf te voeden te midden van het vele lijden dat er is. Integendeel, want als je wilt voorkomen dat je hart versteent, moet je leren hoe je, zelfs in tijden van lijden, in het huidige moment gelukkig kunt zijn. De luchtvervuiling is afgenomen en de zon straalt nog steeds aan de blauwe hemel. Françoise had tijdens één van haar ochtend-loopmeditaties in onze kleine achtertuin het geluk in onze frambozenstruiken twee koolmeesjes te zien: 'Ik bleef staan om te kijken. Eentje vloog snel weg, maar de andere nam alle tijd om te ontdekken en hipte van tak naar tak in een ballet dat de takjes aan het dansen bracht. Die ochtend ontving ik heel veel vreugde, en die vreugde voedt me nog steeds.'

Vriendelijkheid en compassie zijn belangrijker dan ooit tevoren. De lockdown is voorlopig 'het nieuwe normaal'. We schrijven dit eind april. Niemand weet wanneer we weer ons huis uit kunnen komen, onze familie kunnen bezoeken en elkaar weer kunnen omhelzen. Wel weten we dat de wereld na deze lockdown en deze pandemie veranderd zal zijn. Wij hopen dat we straks niet terugkeren naar 'het oude normaal', maar dat we deze nieuwe manieren van met elkaar verbonden zijn en voor elkaar zorgen straks behouden, dat we blijven inzien dat wij allemaal, als individuen en als sangha's, onze eigen rol te spelen hebben, hoe simpel dat misschien ook lijkt, om ervoor te zorgen dat het leven verder gaat.

Vertaald door Merel Leene

Online mediteren

In maart van dit jaar stopte LiA noodgedwongen acuut met haar fysieke activiteiten vanwege het coronavirus. Even zag het er naar uit dat er wekenlang geen dharmalezingen en bijeenkomsten zouden zijn. Toen kwam uit de krochten van het niets de Sangha Baarn, die in een paar dagen tijd de Sangha Leven in Aandacht Online opzette met dagelijks tussen de 60 en 100 beoefenaars. Wij vroegen de kerngroep van deze Sangha om een bijdrage.



foto: Sangha Baarn

Ook wij verbleven vanaf half maart noodgedwongen in onze huizen. Geen live contact met onze familie, onze vrienden en collega's. En ook niet met onze medebeoefenaars, want onze Baarnse sangha-avond van die week hadden wij geannuleerd. Het voelde onwerkelijk, wij hier in ons huis en zij daar in het hunne. De plotse afgescheidenheid trof ons allemaal. De buitenwereld als onbegaanbaar terrein. Het grote ongeluk van deze tijd, 'net zo erg als een oorlog' zei onze premier op de televisie. En dus zouden we stil blijven zitten en afwachten. Toch?

Vreugde blijven beoefenen

Onze traditie leert ons dat het niet zo hoeft. De vreugde beoefenen is wat wij kunnen blijven doen. Toen de oorlog Vietnam overspoelde zag Thây dat veel kloosters de deuren sloten. Thây en Zuster Chân Không zetten hun beoefening op ongebruikelijke wijze voort, in de getroffen dorpen. Zij beoefenden het geëngageerd Boeddhisme. Thây beoefent vreugde in Vietnam, terwijl hij weet dat zijn dood nabij is. Broeder Phap Dung zei nog niet zo lang geleden: 'Thây is niet bezig met stil zitten en wachten op zijn dood. Hij beoefent de vreugde van het leven. Het eerste wat Thây deed toen hij naar Vietnam terugkeerde is naar de stupa gaan, een kaars aansteken en de aarde aanraken. (...) Thây eet en hij kan nu ook weer thee drinken en hij nodigt nu zijn studenten uit om samen met hem van een kopje thee te genieten. Alles wat hij doet, doet hij in volle aandacht.'*

Onze beoefening vindt plaats in het contact met de ander, maar in de onlinewereld zijn we niet werkelijk in contact met elkaar. Dat vinden we althans. Onze overtuiging is dat het beeld van de ander op mijn beeldscherm, niet werkelijk die ander is. Ik luister graag naar een van de laatste lezingen van Thây in het EIAB waarin hij ons vraagt of wij vinden of wij nog dezelfde persoon zijn als op onze vroege kinderfoto. Thây houdt ons voor dat wij niet pas beginnen met bestaan vanaf het moment van onze geboorte en ook niet ophouden te bestaan op het moment van onze dood. Thây zei recent nog over zijn eigen 'ik' in het licht van de door ons gepercipieerde tijdslijn van de 'echte' werkelijkheid: 'Als ik dood ben, bouw vooral geen stupa voor mij. Bewaar ook mijn as niet in een vaas. Het zou mij maar beperken in wie ik ben. (..) Als jullie per se een stupa willen bouwen, plaats er dan vooral een bordje op: 'Ik ben niet hier', en hang er dan ook maar een ander bordje bij: 'Ik ben ook niet daar'. En tot slot nog een derde bordje waarop staat: 'Als ik ergens ben, dan is het in jullie bewuste ademhaling en in jullie vredige voetstappen'.*

De wereld op slot

Wij bestaan, net zozeer (of evenmin) op ons beeldscherm als in persoon. De ander op ons beeldscherm is daarmee even werkelijk (of juist niet) als die persoon in levenden lijve. Het is maar hoe je het bekijkt. Wij kunnen in ons online contact met elkaar dus gewoon doorgaan met beoefenen, sterker, de virtuele wereld onderdeel laten zijn van onze beoefening. Onze gedachte dat als wij niet met onze geliefden 'live' kunnen omgaan, zij dan niet werkelijk in contact met ons zijn? Onze traditie leert ons anders.

De wereld ging op slot. Wij (allemaal digibeet) besloten online te gaan beoefenen én gingen dat delen met anderen. Eerst natuurlijk onze Sangha in Baarn, toen Den Bosch en Amsterdam-oost/Diemen en Sittard. Het ging als vanzelf,

elke avond sloten zich meer en meer mensen aan, het aantal van 100 deelnemers was in een mum bereikt. Onbekende mensen werden plots bekenden.

Het gaat ook mis...

Beoefening te over, er gaat heerlijk veel mis. De virtuele wereld is een meedogenloos medium, het biedt ons zelfconfrontatie en hobbels waar het onze mindfulness betreft. Binnen de in allerijl geformeerde kerngroep (opgericht na één appje) is respect voor elkaars mogelijkheden en beperkingen en er is een bijzondere spirituele vriendschap ontstaan tussen mensen die elkaar nog nooit in levenden lijve zagen. En waren wij niet samen met jullie toen Jan Boswijk ons virtueel meenam in zijn Franse ruïne? Voelden wij niet de onzekerheid van Eveline Beumkes over het ons digitaal gezamenlijk (zo prachtig) toezingen? Ervoeren wij niet de vertedering van broeder Pham Hanh die zijn kleine nichtje Robyn voor het slapen gaan over het vuurvliegje vertelde? Vertel ons niet dat wij toen niet werkelijk samen waren met jullie en dat wij dat niet werkelijk met jullie deelden.

Onze nieuwe verbinding met elkaar

Beoefenen is leren kijken in de aard van de werkelijkheid. Beoefenen in deze moeilijke tijd werd voor ons: water geven aan de zaadjes van vrijgevigheid, het gaan omhelzen van onze (digi)vrees, besluiten om vreugde simpelweg te gáán beoefenen, dankbaar zijn voor het kunnen voortzetten van de activiteiten in onze traditie (ja, online), en bovenal: onze nieuwe verbinding met elkaar. Hoe lastig zou het zijn geweest om onze beoefening voort te zetten in ons huis, zonder inspiratie en voeding van elkaar, zonder elkaars onderlinge steun? Wij gingen er daarom voor, samen, en dat was noodgedwongen digitaal en het verliep via steeds complexer wordende spreadsheets, deelnemingslijsten en via heel veel e-mails en whatsapps. Dat deerde ons niet, in de Japanse zen kloosters en in Plum Village zijn de meest vervelend ogende dagelijkse taken, de meest nobele. Elke avond zetten we daarom blij onze virtuele meditatiehal klaar waar jullie, onze medebeoefenaars, dan binnen kunnen komen en wij voor een klein uurtje met elkaar verbonden zijn. Het inspireerde. Het bracht ons veel vreugde. Jullie hielpen ons om onze eigen beoefening levend te houden.

Namens de kerngroep
van de Sangha Leven in Aandacht Online,

Jacqueline van den Bosch,
Verfrissende dankbaarheid van het hart

* Het interview met broeder Phap Dung is terug te lezen via https://www.vox.com/2019/3/11/18196457/thich-nhat-hanh-health-mindfulness-plum-village

Berichten vanuit Loenen

Dharmaleraar Bettina Romhardt geeft de jaartraining 'Aandachtig leven in de wereld'. Hiertoe vormt zich een sangha-voor-een-jaar, die elkaar in ieder seizoen een weekend ontmoet in Centrum Bosoord in Loenen om samen te beoefenen. Tussentijds houdt de sangha contact met behulp van maandelijkse nieuwsbrieven van Bettina en door wekelijks te delen over de beoefening met een sanghabuddy. De training biedt een rijke voedingsbodem om lijden te transformeren en vreugde en vrede te cultiveren. Hieronder de belevenissen van twee deelnemers tijdens het februariweekend in Loenen.

Jaartraining in Loenen

Door Cies Meinders, *Pure Poetry of the Heart*

Angst

'Flinke meid zijn!' zegt de stem uit een ver verleden. Ik werd als kind in bed gelegd en ondergestopt met de woorden 'ga maar lekker slapen'. Dat was geruststellend bedoeld maar klonk onheilspellend. Slapen was wel het láátste dat ik wilde. Dan lag ik daar in het donker te kijken. Ik wist ook wel dat mijn moeder liever koffie ging drinken beneden. Ik wist ook wel dat ik niet zou roepen: 'Kom terug, niet weggaan, blijf bij me, niet naar beneden gaan, blijf nog even, kom naast me zitten op bed, pak mijn hand, lees me iets voor, laten we samen in het donker kijken'.
Verder ging ze, verder weg naar beneden, naar de gezelligheid, naar de anderen. Naar de koffie. Dat was niet dat bruine dat zo rook. Nee, koffie dat was erbij horen, dat was met elkaar lachen, dat was het samen leuk hebben. Die hemel zou voor mij nog opengaan. Dan zou ik ook opblijven. Dan zou ik er ook bij horen. Mits...

Wat is nou precies die slagboom die alsmaar nog naar beneden is? Een slagboom die nog steeds niet gewoon open staat? Ik wil altijd iedereen vertellen hoe makkelijk het is om met mij om te gaan en vind daarvoor nooit het juiste moment. Nooit de juiste woorden. Ik heb iets met slagbomen, ooit in Bergerac in Zuid-Frankrijk heb ik er een op mijn hoofd gehad. Mijn dreads hebben me toen gered. Hier ben ik in meditatietraining. De groep is in diepe stilte. Mijn mobieltje gaat. Ik pak mijn tas en loop met gestrekte arm de gang op. Ik draag mijn tas naar voren zoals een moeder een overstuur kind. Het kind dat de orde verstoort. Ik wil niet bij het lawaai horen dat eruit komt. Na het telefoongesprek durf ik niet meer terug naar binnen. Ik schaam me en start direct een innerlijke scheldkanonnade. Zelfbeschuldiging, zelfbeschimping, zelfbeklag, ze vechten om voorrang. Ik weet het nu zeker. Voor altijd zal ik de aansluiting tot de grote mensen wereld missen.
Ook weet ik: als ik het hier niet vind, zal ik het nooit vinden. Dan zal ik het leven nooit ten volle leven. Hier bij de leerlingen van Thich Nhat Hanh. Veiliger kan het niet. Laatste kans voor Ciesje. Neus dicht. Springen! Ik ga de zaal in. Stilte. Het eerste dat ik zie is de glimlach van Margriet. Rondom haar mond twee schaduwboogjes. De minuscule beweging bij haar mondhoeken is als het ophalen van de slagboom. Verbinding hersteld! Ik loop naar het lege kussentje en ga zitten. Verrukkelijke harmonie. Verrukkelijke rust. Ik mag hier zijn ...alles... ook mijn angst mag hier zijn. Angst is universeel. Angst hoort erbij. Angst is echt iets voor mij!

Opgemerkt

Weilanden, omzoomd door bomen, struiken en bloeiende,
heerlijk geurende hyacinten... neerknielen, die geur opsnuiven.
Mos, in vele tinten groen groeit op omgevallen en stompen boomstam.

Wind blaast vrij spel na zo'n boerderij
en het paard loopt nietsvermoedend door zijn wei.
Heft plots zijn hoofd, zijn oren op scherp
als hij onze sangha gewaar wordt.

Na de hoek een landweg in, nog een auto
en na de spoorwegovergang boerderijen.
Terug begroet ik het zwembad met bemoste daken: tot in de zomer!

Een heerlijke wandeling waarin opmerkzaamheid is die geen woorden behoeft.
Noch taal die mijn vreugde beschrijft, te gaan in vriendelijke dankbaarheid
met wielen en extra benen.

Eleo Nora
*(Wandeling met de sangha
Bosoord, 15 februari 2020)*

illustratie: Eleo Nora

Kalm blijven in woelige tijden


Tekening: Anmnake Brinkerink

Via tnhaudio.org hoorde ik deze vraag- en antwoordsessie met Thây over kalm blijven in woelige tijden.

Door Jerôme Tonnaer, *True Healing Mountain*

'V: Hoe kun je met alle waanzin en geweld in de wereld voorkomen dat je opgeeft en je geloof in de mensheid verliest?

A: Er is een beoefening die men 'de beoefening van het toevlucht nemen' noemt. Je wilt je veilig voelen, je beschermd voelen. Je wilt je rustig voelen. En als je het toevlucht nemen niet beoefent verlies je je rust, je gevoel van veiligheid, je kalmte. Je zult lijden en je zult andere mensen laten lijden. Dus als de situatie onrustig lijkt te zijn, overweldigend, vol met lijden, moeten we oefenen om onze toevlucht te nemen tot de Boeddha, de boeddha in ons zelf. Want ieder van ons heeft dat zaadje van het boeddhaschap; het vermogen om kalm te zijn, om te begrijpen, om medelevend te zijn en om toevlucht te nemen tot dat eiland van veiligheid in onszelf, zodat we onze menselijkheid, onze vrede, onze hoop kunnen behouden. Deze beoefening is zo belangrijk. Door zo te oefenen word je een eiland van vrede, van medeleven. En je kunt andere mensen inspireren om hetzelfde te doen.
Het is als mensen die met een bootje de oceaan oversteken. Als ze een storm tegenkomen en als iedereen op de boot in paniek raakt, zal de boot kapseizen. Maar als er één persoon in de boot zit die kalm kan blijven, kan die persoon andere mensen inspireren om kalm te blijven. En dan zal er hoop zijn voor iedereen op de boot.
Wie is die persoon die kalm kan blijven in een situatie van nood? In het Mahayana Boeddhisme is het antwoord: jij. Jij moet die persoon zijn. Je zult de redder zijn van ons allemaal. Dit is een zeer sterke beoefening. Een beoefening van een bodhisattva, toevlucht nemen.
En in een situatie van oorlog, onrechtvaardigheid: als je niet zo oefent, kun je niet overleven. Je zult jezelf heel gemakkelijk verliezen. Als je jezelf verliest hebben we geen hoop. Dus we rekenen op je.'

Bron: Stonehill College retreat op 16 augustus 2007 https://tnhaudio.org/2020/02/08/living-with-all-the-madness/

Toevlucht nemen

Als ik de metafoor lees van de rustige persoon op de boot, te midden van anderen die in paniek raken, gaat dit over wat de maatschappij nodig heeft. Het gaat over wat je met je eigen beoefening van toevlucht nemen kan bijdragen aan de maatschappij op een geweldloze manier. Juist door je eigen beoefening kun je anderen inspireren om ook kalm te blijven. Je dwingt anderen niet om kalm te blijven. Dat zou niet helpen. Juist door het voor te leven, kun je anderen inspireren om ook kalmte te vinden.
Ik word door deze uitleg van Thây niet alleen enthousiast omdat het een antwoord geeft over hoe ik als beoefenaar aan de maatschappij kan bijdragen. Ik word er ook enthousiast door omdat het voor mij concreet wordt hoe ik toevlucht kan nemen in mezelf. De metafoor gaat namelijk voor mij ook op voor mijn innerlijk.

Innerlijke boot

Ik zou kunnen zeggen dat als er een lastige emotie op komt zetten, er in mijn geest een noodsituatie is. Mijn geest gaat als een boot heen en weer in de storm. Veel bemanningsleden van mijn innerlijke boot zijn in paniek. Bij heftige angst voelt het soms alsof ik eraan ten onder ga. Voorheen had ik het idee dat mijn 'bemanningsleden' tot de orde moesten worden geroepen om weer rustig te worden. Dat dit een kwestie was van wilskracht en inspanning. Nu zie ik dat er voor toevlucht nemen maar één bemanningslid nodig is die het vermogen heeft om kalm te blijven. Niemand hoeft te worden gedwongen om rustig te worden. Als er maar één bemanningslid is dat kalm is, is er hoop voor de hele boot. Dus in plaats van dat ik mijn hele geest zal moeten managen om rustig te worden (gedachtes bijstellen, emoties corrigeren), hoeft er maar één bemanningslid iets te doen en dat is bewust adem blijven halen. De rest van mijn 'bemanning' kan als vanzelf geïnspireerd raken om hetzelfde te doen. En zo neem ik innerlijk toevlucht.

'Een gewoon iemand uit de buitenwereld'

Door Jan Veenendaal,
Ware Rijpende Dankbaarheid

Stichting Duizend handen ondersteunt het werk van boeddhistische geestelijke verzorgers in gevangenissen, onder meer door het bezoeken van gedetineerden.

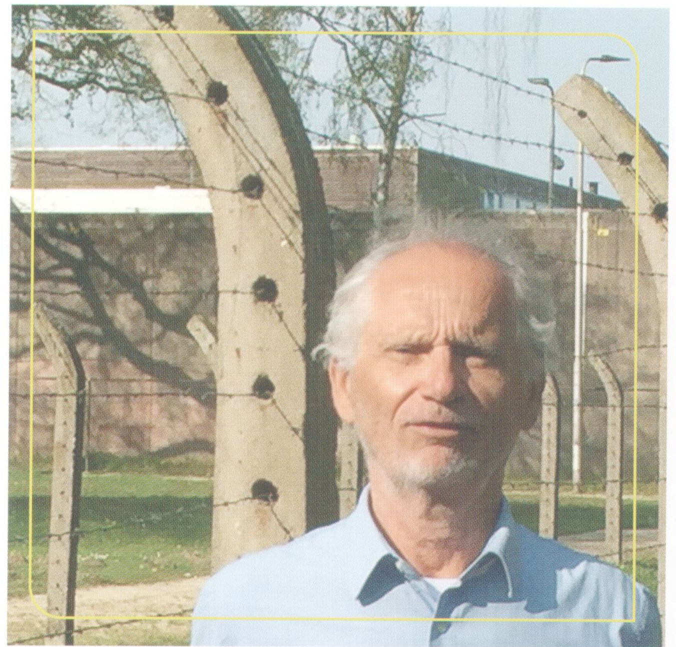


foto: Aangeleverd

1 Oktober 2019: Hans wordt vrijgelaten

Het is 1 oktober, 08.00 uur. De ochtend gloort, het regent pijpenstelen. Hans, 72 jaar oud, wordt na 3 jaar detentie vrijgelaten. Zoals met hem afgesproken wacht ik in de auto op om hem naar zijn nieuwe woonplaats te brengen. Om 08.15 uur komt hij, met in iedere hand een plastic zak met zijn spullen, op zijn klompen aangesjokt door de stromende regen: 'Fijn dat je er bent.'

Het laatste half jaar heb ik Hans bijna iedere week een uur bezocht in een van de kleine advocatenkamers in de gevangenis. Voor hem is het erg belangrijk om contact te hebben met een 'gewoon iemand uit de buitenwereld'. Zijn vrouw is tijdens zijn detentie, na 47 jaar huwelijk, gescheiden omdat hij haar had 'geprikt'. ('Ik was de afwasmachine aan het uitruimen en had toevallig net een mes in mijn hand.')

Zijn kinderen willen geen contact met hem, de kleinkinderen ziet hij niet meer. Zijn broers en zus zijn te oud of te ziek om hem te bezoeken. De enige die hem bezoekt ben ik. Onze gesprekken gaan over teleurstelling, de zin van het leven en natuurlijk praktische zaken.

Hans vergeet veel, regelmatig vraagt hij in verschillende gesprekken opnieuw waarom ik hem kom bezoeken. Dan vertel ik hem over het boeddhisme, over de inspiratie die Thây mij gegeven heeft en lees hem een stukje voor uit Thây's prachtige boek *Vrij zijn waar je ook bent* of lees zijn gedicht *Noem me bij mijn ware namen*, dat hem veel doet. Ook mij doet het veel. Iedere keer dat ik het voorlees, met name bij de laatste alinea's, stokt mijn adem.

Zo samen te zitten, beiden negen deuren (die we niet zelf open kunnen maken) verwijderd van de vrijheid, maakt me nederig. Als mijn leven iets anders was gelopen, als ik uit een iets ander milieu was gekomen, met de verkeerde vrienden was omgegaan, ook een licht verstandelijke beperking had gehad, of vul maar in, had ik hier ook opgesloten kunnen zitten. Bij de bezinningsbijeenkomsten in de gevangenis geef ik in gesprekken met de gedetineerden aan dat het leven als de rand van een tafelblad is: we vallen allemaal in het leven. Als je geluk hebt val je op de tafel, als je pech hebt val je van de tafel (en kom je in de gevangenis terecht).

15 Oktober: Hans is 14 dagen vrij

De afgelopen dagen zijn we samen naar de reclassering (net twee oude boeven), de begeleidend forensisch psycholoog en de bank geweest. Ik bezoek hem in zijn flatje waar een kleine ronde plastic tafel met twee tuinstoelen staan. De vloerbedekking en gordijnen van de vorige bewoner zijn er gelukkig nog. Hans slaapt op de vloer en kookt op een campinggasje op het aanrecht.

Op mijn vraag hoe het met hem gaat wordt zijn gezicht een grote glimlach: 'Jan, ik ben zo gelukkig, zo gelukkig, daar heb je geen weet van.' De tranen schieten in onze ogen. Het komt wel goed met Hans.

1 April 2020: Hans is een half jaar vrij

Hans is een half jaar vrij. Ik heb hem gebeld en gefeliciteerd. Het afgelopen half jaar heb ik hem wekelijks bezocht en sinds corona gebeld. Het gaat goed met hem. Hij is blij, staat positief in het leven en heeft zijn plaats in de dorpsgemeenschap ingenomen. Zijn huis heeft hij perfect in orde gemaakt. Het contact met zijn kinderen en kleinkinderen is helaas minimaal. Laatst zei hij dat hij een andere vrijwilligster en mij ziet als zijn moeder en vader...

Hij mist zijn sociale contacten, de gezelligheid van onder de mensen te zijn, een praatje te kunnen maken. Ook hier slaat hij zich ongetwijfeld doorheen.

Met drie gedetineerden die nog wel 'binnen' zijn correspondeer ik op een bijzonder manier via e-mail. De mail wordt binnen afgedrukt en aan de gedetineerden gegeven met een blanco antwoordvel. Hun handgeschreven brief wordt gescand en komt in mijn mail. Geen bezoek meer mogen ontvangen (van hun familie) is een grote straf.

Het maakt het er niet makkelijker op hun tijd uit te zitten. Telefoneren en schrijven zijn de enige mogelijkheden tot contact. Met iedere afleiding van 'buiten' zijn ze blij. Hoewel ik natuurlijk weet dat wat ze gedaan hebben fout is en ze terecht (levenslang) gestraft zijn, zijn het ook mensen die hun familie, hun kinderen missen, over hen inzitten. Voor velen is het ook een eenzame reis, met name voor degenen die geen of sporadisch contact met hun familie (meer) hebben of al heel lang 'binnen' zijn. Ruim 60% van de gedetineerden heeft een licht verstandelijke beperking en zo'n 80% is laaggeletterd.
In februari sprak ik nog met Pieter die vertelde dat hij net 60 was geworden. Ik feliciteerde hem. Hij zei: 'Je hoeft me niet te feliciteren hoor, ik zit al 31 jaar af en aan binnen en heb er net 6,5 jaar bij gekregen...'
Het contact met (ex)gedetineerden stemt me blij en dankbaar. Het doet me keer op keer beseffen hoe bijzonder het is in vrijheid te kunnen leven en iedere keer wanneer ik een oordeel heb komt het zo prachtige gedicht van Thây boven: Noem me bij mijn ware namen. Zo waar, ik had ook binnen kunnen zitten als voor mij de oorzaken en omstandigheden iets anders waren geweest.
Na mijn bezoeken maak ik altijd een wandeling op de Vughtse heide en rond de vennen. Het is er prachtig stil en er hangt een bijzondere sfeer. Vaak zit ik wat te huilen aan een ven. Niet alleen omdat ik dankbaar ben weer buiten te zijn of vanwege de mannen binnen, maar ook omdat de atmosfeer op deze plek nog steeds doordrongen is van het ongelofelijke lijden uit de oorlog. De PI (penitentiaire inrichting) is gebouwd op de plek waar in 1943 SS-concentratiekamp?'s-Hertogenbosch is neergezet. Het Nationaal monument Kamp Vught met o.a. zijn crematorium, kindermonument en de fusilladeplaats zijn ter plekke de stille getuigen. Beslist een bezoek waard.

(Hans is niet zijn ware naam)

Graag maak ik je attent op de Stichting Duizend Handen, die het werk van de boeddhistische geestelijk verzorgers in de PI's ondersteunt en natuurlijk altijd op zoek is naar vrijwilligers en donateurs. Je kunt bezoekvrijwilliger worden en/of helpen bij meditaties en bezinningsbijeenkomsten. Hoe mooi zou het niet zijn als iedere sangha het werk van de boeddhistisch geestelijk verzorger in de PI in (de omgeving van) de plaats van samenkomst zou adopteren en ondersteunen. www.duizendhanden.nl

Media

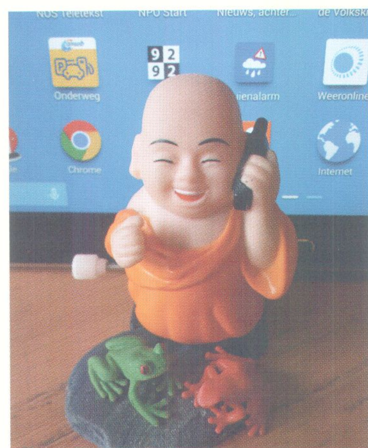


foto: Gre Hellingman

Deze keer heb ik van alles wat voor je: apps, boeken, films en websites. In onze traditie is de bel of klankschaal belangrijk. Als we die horen, stoppen we even met wat we doen en concentreren we ons op onze ademhaling. Om je daaraan te herinneren zijn er apps. Een app die ook door Plum Village wordt aanbevolen is *MindBell*. Voor zover ik weet is deze alleen beschikbaar voor Android. Op tijden die je zelf kunt instellen klinkt het geluid van een klankschaal. Daarnaast kun je deze app als meditatieklok gebruiken. Voor de PC kun je ook de app *Mindful Clock* gebruiken. Beide apps zijn gratis te downloaden. De gedichtenbundel *Als Ik Adem* van Thich Nhat Hanh uit 2005 is opnieuw uitgegeven. Bestellen kan via de website van de Stichting Leven in Aandacht (www.aandacht.net.) In de *Klankschaal* van het voorjaar van 2019 stond een artikel van Tineke Spruytenburg genaamd *Happy Teachers Change the World*. De film met deze titel is gratis te zien op de site van Evermind. *Evermind Media* is een samenwerkingsverband tussen filmmaker Wouter Verhoeven en Plum Village (Zie www.evermind.media). Er is ook een (Engelstalig) boek verkrijgbaar met dezelfde titel *Happy Teachers Change the World*. Dit is te bestellen via www.aandacht.net. In dit kader noem ik ook Wake Up Schools (zie www.wakeupschools.org.) Ook dit is een initiatief van Thich Nhat Hanh en Plum Village. Op YouTube is een kanaal van Plum Village met een groot aantal video's. Daarnaast heeft ook de Earth Holder Community een eigen kanaal. Abonneren dus! En als je dan toch aan het surfen bent, kijk eens op de website van Vriendenhuis Nooitgedacht. Zij plaatsen elke dag een 'Moment of Joy' van zuster Jina op hun blog. In november 2020 zullen deze 'Moments of Joy' gepubliceerd worden bij uitgeverij Parallax. Zie hiervoor: http://woneninaandacht.blogspot.com
Dit was het weer. Tips over interessante media zijn altijd welkom bij de redactie!

Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*

Geluk bestaat

Een lezing van broeder Phap An

Thây Phap An opende zijn dharmalezing tijdens de Nederlandse retraite in het EIAB op 14 augustus 2018 met de volgende woorden: 'Als je tijdens de komende dagen een paar keer een moment van geluk ervaart, krijg je je geld niet terug. Als je van nu tot zaterdag absoluut helemaal geen moment van geluk ervaart, dan kun je naar het kantoor gaan en je geld terugvragen.' Waarschijnlijk hebben weinig of geen mensen gebruik gemaakt van dit aanbod! Geluk, ook in deze tijden, bestaat absoluut. Het is aan ons om het naar voren te laten komen.

Door Thây Phap An, True Abode of Peace

Om gelukkig te kunnen zijn, moeten we in staat zijn om te ontspannen. Ontspanning is heel belangrijk. Als we ons lichaam ontspannen, gaat de energie naar verschillende delen van ons lichaam. Ons lichaam begint zich te openen. Net zoals een spons die het water opneemt. Vaak denken we dat we alleen maar de energie krijgen via onze neus, maar in werkelijkheid ontvangt ons lichaam de hele tijd energie via onze huid, de poriën. Dus in plaats van die zuurstof alleen maar door onze neus op te nemen, gaat ook onze huid, gaan onze poriën open en kunnen we ook zo zuurstof ontvangen. Met onze ademhaling, ontvangen we zuurstof door onze neus. Dit is maar een hele beperkte bron van zuurstof. Dat is goed als we onze geest moeten concentreren of ergens op moeten richten. Dan ademen we op die manier en dan spant ons hele lichaam zich aan. In dat proces zijn we klaar om te vechten, klaar om te denken. Deze manier van ademhalen, via onze neus op een hele intense manier, helpt ons om de energie te concentreren. We hebben die geconcentreerde energie nodig om bepaalde taken te kunnen uitvoeren, zoals denken en rennen. Om een meditatiehal te ontwerpen, bijvoorbeeld, of om je huiswerk te maken voor school. Dus het concentreren van energie heeft zijn eigen voordelen. Er is een gevoel van vervulling en van geluk, dat samengaat met die geconcentreerde energie. Het is heel nuttig om onze energie te concentreren, om een bepaald probleem op te lossen of een taak uit te voeren.

Inspiratie en creatief proces

Maar er is een ander aspect van geluk en dat is te leren om te ontspannen en onze energie toe te staan om zich te verspreiden. Wanneer we onze energie toestaan om diffuus te worden en onszelf toestaan te ontspannen, komt er een ander soort energie en dat noemen we spirituele energie. Spirituele energie is het soort energie dat met ons leven te maken heeft. Leven is heel belangrijk, maar vaak zien we niet dat leven zo belangrijk is. Werken is belangrijk, dingen



foto: Joachim Gies

bereiken is belangrijk, maar leven niet. Leven omvat het geheel van het leven, niet alleen het werk of dingen bouwen. Enkel hier zitten en niets doen is net zo belangrijk als in staat zijn om een kathedraal te bouwen. Eigenlijk zou je in staat moeten zijn om te zitten en niets te doen voordat je een prachtige kathedraal kunt bouwen. Want als je niet kunt ontspannen en niet in staat bent diep in contact te zijn met het leven, kan er geen creatie zijn, kan er geen creatief proces zijn. Het creatieve proces komt als je diep in contact met het leven bent. Dan is er inspiratie, dan komt er een creatieve impuls. Iemand zei eens dat Thây een hele goede dichter was. Dat hij eigenlijk al zijn tijd zou moeten besteden aan gedichten schrijven, in plaats van iets anders te doen. En Thây zei: 'Nou, mijn gedicht ontstaat in de tijd dat ik sla verbouw, dat ik voor mijn tuin zorg. Dankzij het werk in de tuin, door diep in contact te zijn met de bloem, met de boom, daardoor ontstond mijn gedicht.' Thây schreef een gedichtenboek in het Vietnamees. De eerste regel van de titel gaat over rijst verbouwen in het veld, het snijden en bundelen van de rijst en het omarmen van de bundel. Thây zei dat zijn poëzie een bundel gedichten was. De tweede regel gaat over de zon die in druppels neervalt net alsof het regen is, de fotonen die neervallen. Zonder de zon, zonder de natuur, zonder diep in aanraking te zijn met het leven, hoe kunnen we dan gedichten oogsten? Als we in staat zijn om ons te ontspannen en diep in aanraking te zijn met het leven, voelen we ons geïnspireerd. Leven is heel belangrijk, maar vaak hebben we dat niet in de gaten. We zijn druk bezig dingen te bereiken. Soms hebben we heel veel haast om de toekomst in te rennen. Dan vergeten we wat er om ons heen gebeurt. Soms moeten we onszelf afvragen: 'waar ga ik naar toe? Waarom moet ik me ergens naar toe haasten? Waar ga ik heen?' Dat is een goede koan. In de zentraditie is een koan een soort contemplatie om diep over ons leven te kunnen reflecteren. Je kunt deze koan gebruiken, wat je ook doet: 'waar ga ik naartoe? Waar ben ik mee bezig? Waar heb ik het druk mee? Wat houdt me bezig? Wat trok mijn aandacht?' Al deze vragen helpen ons om diep in onze geest te kijken. Onze geest heeft de neiging om een object te zoeken. Tijdens dat proces neemt de geest alle energie weg van het lichaam. En ons lichaam mist die energie. We brengen zo weinig tijd door met ons lichaam. We worden helemaal in beslag genomen door onze geest. Als er iets gebeurt, dan richten we ons op wat er gebeurt, en alle energie gaat naar onze hersenen. Het concentreren van onze energie kan ons voldoening geven, het vermogen geven om iets te bereiken. Maar één aspect van het leven is heel belangrijk en dat is het vermogen om gewoon hier te zijn, gewoon te genieten van kleine, eenvoudige dingen. Zodat het leven, alles wat we aanraken in ons leven, een gedicht wordt en niet alleen de dingen die we ons hebben voorgenomen te bereiken. Dus leer om gedurende de dag je lichaam te ontspannen. En sta de energie toe om te zakken van het bovenste deel van het lichaam naar het onderste deel. Als we dat kunnen doen, zal onze geest vanzelf opengaan. Geluk is het vermogen om aanwezig te zijn. In het Boeddhisme zeggen we dat volle aandacht leidt tot geluk. Mindfulness leidt tot vreugde en geluk. Op het moment dat we onze geest terug kunnen brengen naar het huidige moment zullen vreugde en geluk vanzelf opkomen.

Licht in een donkere kamer

Het grootste deel van de tijd raken we ons leven niet aan met licht, met bewustzijn. Er is bijvoorbeeld een donkere kamer. We lopen door die donkere kamer en we zijn bang en in de war. We willen zo snel mogelijk uit die donkere kamer wegkomen, want we kunnen niets zien in die kamer. Maar stel je voor dat je een kleine lucifer in je hand hebt en dat je die aansteekt. Het is nog beter als we er een kaars bij hebben. Met de lucifer kunnen we de kaars aansteken. Ook al heeft de kaars geen grote lichtintensiteit, er is genoeg licht om dingen te kunnen onderscheiden in de donkere kamer. Op het moment dat er licht is in de donkere kamer, verdwijnen je angst en bezorgdheid. Je voelt: het is mogelijk om in deze kamer te zijn, ik hoef niet weg te lopen uit deze kamer. Er is een kleine stoel hier, een tafel daar, het is goed. Met de stoel en de tafel en de verschillende dingen in de kamer ben ik niet zo bang meer in deze kamer. Het is mogelijk voor mij om in deze kamer te zijn en me gelukkig te voelen. We leven de hele dag in een donkere kamer. Het is niet het donker van geen licht buiten, maar de duisternis van onze geest. In het boeddhisme noemen we het onwetendheid. Onwetendheid of verwarring of waanideeën. Dat is het duister van de geest. We leven, maar we leven niet. We eten, maar we weten niet wat we eten. We lopen, maar we weten niet dat we lopen. We praten, maar we weten niet waar we het over hebben. Dus we zijn in een donkere kamer, ieder moment van ons leven. De energie van mindfulness, van volle aandacht, is als het licht van de kaars in de donkere kamer. Op het moment dat je de energie van aandacht kunt aansteken, wordt alles betekenisvol. Je eet en weet wat je eet. Je loopt en weet dat je loopt. Als je dat doet, steek je het licht van aandacht aan in de donkere kamer van je geest.

Thây maakte een kalligrafie waarop staat: 'Mindfulness is een bron van geluk.' Als je de energie van aandacht kunt aansteken in iedere handeling van je leven, verdwijnt de energie van onwetendheid, verwarring en begoocheling. Meestal doen we dingen zonder te weten wat we doen.

In de christelijke traditie is het gezegde: 'Vergeef ze alsjeblieft, want ze weten niet wat ze doen.' Een verlicht iemand zegt: 'Ik handel, maar ik handel niet, want God handelt in mij.' Dat betekent dat we niet toestaan dat we onszelf laten meeslepen door omstandigheden; we cultiveren de energie van mindfulness, van aandacht, zodat deze energie in ieder aspect van ons leven kan schijnen. Ik leef, maar ik leef niet, want God leeft in mij.

In het boeddhisme zeggen we: mindfulness is een bron van geluk. Het is hetzelfde. Leven is heel belangrijk, maar we leven niet. We hebben geleerd een machine te zijn,

geautomatiseerd te zijn. Als we de energie van aandacht aansteken, komen we tot leven en zijn we niet langer een geautomatiseerde machine. Vaak gaan we een kamer binnen en als we de kamer verlaten, vergeten we het licht uit te doen. Vaak vergeten we wat we aan het doen zijn. Soms lachen we heel hard, maar we weten niet dat we heel hard lachen. Als er een broeder of zuster komt om ons eraan te herinneren om het licht in de kamer uit te doen als we de kamer verlaten – of als we 's nachts of tijdens de periode van edele stilte luidruchtig lachen en we worden eraan herinnerd door anderen, raken we geïrriteerd.
Maar als we ons volledig bewust zijn dat die ander probeert ons te helpen, dan is de energie van mindfulness in ons aanwezig. Het is een vreugde, een geluk, om de leiding van de sangha te ontvangen, de leiding van onze broeders en zusters. Als iemand de moed heeft om ons eraan te herinneren de lamp aan te steken in onze donkere kamer, dan moeten we dat waarderen en onze handen bij elkaar brengen en buigen: 'Dank je wel!'. Maar vaak zijn we daar niet toe in staat. Onze kamer is te donker. We kunnen de lamp niet zelf aansteken. Als iemand de lamp in onze kamer brengt, zijn we het er niet mee eens. We zeggen: 'Laat mijn kamer zo donker zijn als hij is. Bemoei je er niet mee!' In het boeddhisme noemen ze het de dorst naar onwetendheid. We genieten ervan om in de donkere kamer te zijn. We raken er zo aan gewend dat het onprettig wordt als we het licht zien. We zijn er zo aan gewend om in het donker te zijn, dat we ons een beetje verblind voelen nu er licht is. Sta toe dat het proces plaats vindt. Als iemand komt om ons te helpen, om het licht in onze kamer te brengen, leer dan gewoon om hem te verwelkomen. Het is een vreugde om in een sangha te leven. Het is een vreugde om de leiding van onze broeders en zusters te ontvangen.



Collage: Françoise Pottier

Tijdens hun retraite in februari 2020 maakte de Open Hart Sangha (Alkmaar en omgeving) collages naar aanleiding van de video van deze lezing.

Spirituele vriendschap

Geluk ontstaat als we de lamp van mindfulness in ons aansteken. Maar geluk kan ook ontstaan door het ontvangen van de aanwijzingen van onze broeders en zusters. Misschien kun je een partner in de beoefening vinden. Een vriend bij wie je je op je gemak voelt. Jij kunt een contract tekenen met die ander om samen te oefenen, zoals: help me alsjeblieft om licht te brengen in mijn donkere kamer. Je kunt samen een teken afspreken. Als die ander je dat teken geeft, weet je dat je terug moet keren naar een beoefening van volle aandacht. Bijvoorbeeld als je vriend een beetje luid spreekt, en hij is midden in een gesprek, wil je hem niet kwetsen door plotseling een aanwijzing te geven. Jullie hebben al een contract gemaakt, dus je kunt je vinger naar je mondhoek brengen alsof je glimlacht, maar eigenlijk vertel je hem dat hij te hard praat. Als hij een beetje snel loopt, en hij weet niet dat hij snel loopt, hoef je niet te roepen: 'Langzaam aan!' Maar je kunt misschien een gebaar maken dat aangeeft: langzamer. Dan weet je vriend dat. Het is een vreugde en geluk om samen met een ander het pad van de beoefening te bewandelen.

Dat is de beoefening van toevlucht nemen in de sangha, de gemeenschap van mensen die beoefenen.
Als je vriend echt van je houdt, kan hij je helpen om sterker te zijn op het pad van de beoefening. Dat is het voordeel van het samen oefenen met een groep vrienden. Als we toevlucht kunnen nemen tot de sangha, laten we onze gehechtheid aan een afgescheiden zelf los. Dat is een andere bron van geluk. Om de illusie van een afzonderlijk zelf los te laten en het idee dat we alles wel alleen kunnen doen.
Thây heeft ons een mantra gegeven om mee te oefenen: 'Lieve vriend, help me alsjeblieft'. Het is een heel belangrijke mantra. Want vaak zijn we niet in staat de lamp van volle aandacht aan te steken in onze donkere kamer. We hebben een vriend(in) nodig om ons te helpen daarmee. Als we ons idee over onszelf, onze trots, onze arrogantie, kunnen loslaten, is dat een grote bron van geluk. Als we het idee van een afgescheiden zelf kunnen loslaten, zien we dat andere mensen of de omstandigheden niet onze echte vijand zijn, maar de energie in ons, onze haat, onze boosheid.
Het inzicht van geen zelf is één van de juwelen van de

boeddhistische traditie. We geloven dat we afgescheiden zijn van de rest van het universum. Er is een antagonisme, een gevoel van verzet tegenover de andere mensen om ons heen en de omstandigheden om ons heen: ik ben – en daar zijn de anderen. We hebben niet in de gaten dat ons probleem veroorzaakt wordt door die onwetendheid.
We zien onze kamer niet, we zien de duisternis in onze kamer niet. De duisternis is binnen in ons, het komt niet van buiten ons. Maar we hebben de neiging andere mensen of omstandigheden de schuld te geven van het duister in onze geest. We denken dat het geluk van buiten kan komen. Maar het beste wat andere mensen kunnen doen is ons helpen het licht in ons aan te steken. We moeten de lamp in onszelf aansteken om gelukkig te kunnen zijn. Als vrienden de lamp in onze kamer brengen en de kaars in onze kamer willen aansteken, maar we weigeren, dan blijft onze kamer donker. Maar als we onze vrienden toestaan de kaars onze kamer binnen te brengen en onze eigen kaars aan te steken, hebben we een kans. Dat is de beoefening van geen-zelf. Het is de beoefening van toevlucht nemen tot de sangha: om de ander toe te staan ons te leiden. Als we de aanwijzingen ontvangen hebben, moeten we de moed hebben die innerlijke kaars in ons aan te steken. De duisternis in onze kamer wordt verdreven door onze eigen kaars. Geluk is mogelijk. Er zijn vele manieren om geluk in onszelf te cultiveren. Eén van de belangrijkste oefeningen om geluk te cultiveren, is leren de kaars van volle aandacht aan te steken in ons lichaam en onze geest. Dan kunnen we zien dat andere mensen onze vijanden niet zijn, dat uiterlijke omstandigheden onze vijand niet zijn, maar dat onze ware vijand onze onwetendheid is, onze dorst naar onwetendheid. We creëren onze eigen donkere kamer en we blijven vasthouden aan onze donkere kamer. Dat is de bron van ons niet gelukkig zijn. Ons ware geluk is in staat zijn onze donkere kamer te verlichten en om in staat te zijn de onwetendheid, de waanideeën, de verwarring in ons te transformeren. Dat komt door ons vermogen de energie van volle aandacht te cultiveren in elk moment van ons leven. Iedere handeling in ons leven zal een aandachtige handeling zijn. Elke gedachte in ons leven zal een aandachtige gedachte zijn. Elk woord van ons leven zal een woord van aandacht zijn. Als we dat kunnen doen, ontstaat er een diep geluk van binnenuit. We worden heel stabiel en niets kan ons doen wankelen. Dank je wel.

vertaald door zuster Sang Nghiem.

Dit is een ingekorte versie van de lezing gegeven door Thây Phap An in het EIAB tijdens de Nederlandse retraite in 2018.

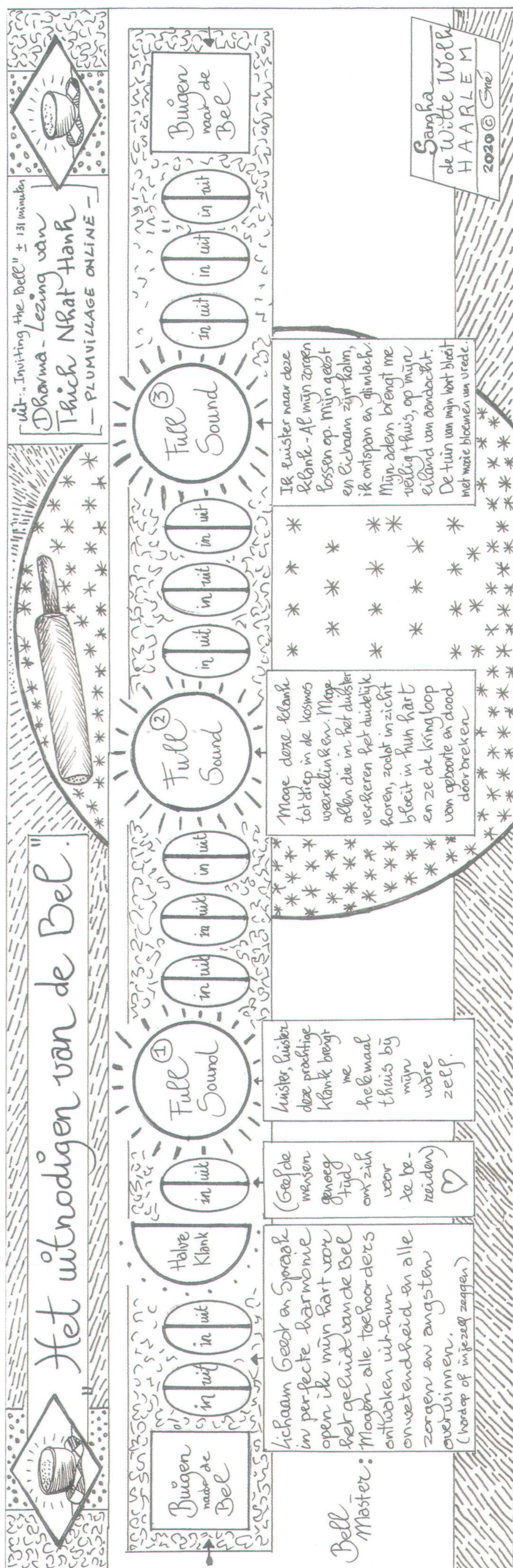
De stem van de Boeddha uitnodigen

Naar huis gaan
Luister, luister
deze prachtige klank
brengt me helemaal thuis
bij mijn ware zelf.

In onze Haarlemse sangha zijn we allemaal uitgenodigd om bellmaster te zijn. Jezelf erop voorbereiden om de stem van de Boeddha de wereld in te sturen, is een daad van liefde. En zo keken we op onze video-ochtend naar Inviting the Bell, een dharmalezing van Thây. In deze lezing tekende Thây het ritme van ademen en uitnodigen, gatha's en glimlachen op het whiteboard (z.o.z.). Ik heb er de Nederlandse teksten bij geschreven, die helpen om werkelijk te stoppen en in meditatie te gaan. De liefdevolle halve klank en de drie volle klanken, in alle rust SAMEN met de ademhaling gegeven, zijn een weldaad. Zeker in deze coronatijd is het fijn jezelf deze diepe oefening cadeau te doen en te genieten van het stoppen. De energie van het stoppen is heel krachtig.
Met een glimlach,

Gré Hellingman, *Deep Flower of the Heart*


foto: Françoise Pottier



Een schitterend pad

Marleen Van den Bosch is mede-oprichtster van de sangha Leuven, lid van de Orde van Interzijn, mindfulnesstrainer, gesprekstherapeute en aspirant dharmalerares. Een spraakwaterval met een Vlaamse tongval naar wie je uren wilt blijven luisteren.

Door Josephine Wernsen,
Liefdevolle Aanwezigheid van het Hart

Thuiskomen

Marleen kwam voorzichtig in aanraking met meditatie in haar therapieopleiding bij Jan Boswijk. Het werd serieus tijdens een workshop landschapsmeditatie. 'Ik schreef me in voor die workshop en leefde ernaar toe alsof er iets belangrijks te gebeuren stond. Tijdens een landschapsmeditatie zoek je een plekje in de natuur waar je twee of drie uur alleen zit. Het was aan de Waal, in de uiterwaarden. De meditatie gaf me een intense ervaring van thuiskomen. Ik was helemaal open, de tranen liepen over mijn gezicht. Ik wilde mijn spiritualiteit nooit meer loslaten. Ik ben toen naar Jan gegaan. Hij zei: 'Je hoeft het ook niet los te laten. Je zou een sangha kunnen beginnen.' Ik zei: 'Een sa-wat?' Ik had nog nooit van Thây gehoord.'

Met een klein groepje bekenden begon Marleen een sangha in Leuven. Na een jaar samen oefenen en retraites bezoeken werd die opengesteld voor iedereen. De sangha bestaat nu 13 jaar. 'We hebben een hele grote sangha, wel 120 mensen. Maar er komen er rond de 20 per keer. Niet altijd dezelfde mensen, dus het is niet een sangha die elkaar heel close kent en volgt. Maar wel mensen die support hebben aan samen zitten en teksten van Thây lezen en dharma delen.'

Marleen nam zonder aarzeling de Vijf Aandachtsoefeningen aan tijdens haar eerste retraite in Cadzand. 'Ik wilde het gewoon. Helemaal. Mijn dharmanaam is Pure Toewijding van de Bron. Het was voor mij een aanmoediging: doe nu maar helemaal wat je doen wilt. Pure toewijding was iets wat ik in mijn hart voelde, maar wat ik niet durfde te belichamen. Mijn spirituele pad is voor een deel een soort coming out.'


foto: Aangeleverd

Haha! Mijn dochter wordt non!

De ouders van Marleen zagen religie als iets belachelijks. Ze ging wel naar de katholieke school, want het onderwijs van de nonnen stond goed bekend. Daar hoorde ze de verhalen over Jezus, verteld met behulp van magneetjes op het bord. 'Ik was helemaal in de ban van die verhalen. Ik was diep geraakt. Toen er een beurs was op school mocht ik van mijn moeder voor vijf franc een klein dingetje uitzoeken. Ik koos een hangertje met een kruisbeeldje eraan. Maar ik durfde dat eigenlijk niet zo goed te nemen. Mijn moeder vroeg: 'Waarom neem je dat? Wat ga je ermee doen?' Ik wilde graag naar de kerk. Herhaaldelijk had ik in bed gebeden dat ik het mijn vader zou durven zeggen. Ik vatte al mijn moed bij elkaar en zei tegen mijn vader: 'Ik zou graag naar de kerk willen gaan.' Hij begon heel hard te lachen: 'Haha! Mijn dochter wordt non.' Daarna zei hij: 'Als dat is wat ge wilt doen, dan moet ge dat doen.' Dus ik naar de kerk. Ik ging helemaal achterin zitten en voelde me intens gelukkig. Zo'n moment van: Yes! Hier ben ik!'

Maar het was ook saai: 'Ik ging naar de priester en zei: 'Ik ben blij dat ik in de kerk ben, maar ik vind het zo saai.' Hij raadde me aan met jeugdmissen te beginnen. We kwamen met een groepje bij elkaar om liedjes te zingen en we brachten teksten mee. Het was heel een feest. Dat was zo mijn eerste sangha denk ik.'

Geroepen om Marleen te worden

Marleens godsdienstleraar vertelde haar dat hij dacht dat ze een roeping had. Tijdens een bezinningsweekend met school zei de priester precies hetzelfde. 'Ik dacht: een roeping hebben betekent non worden. Dat wilde ik helemaal niet. Ik ben weggelopen, de velden in en durfde niet meer terug te komen naar het klooster. Ze moesten me komen zoeken. De lerares Nederlands, onze klassentitularis, kwam bij mijn bed zitten om me gerust te stellen. Ze zei: 'Natuurlijk heb jij een roeping. Iedereen heeft een roeping. Je bent geroepen om Marleen te worden.' Ik dacht: oké, dat scheelt.'

Marleen ging naar Leuven om pedagogiek te studeren. Ze leerde dat Nietzsche gezegd had: 'God is dood'. De psychologie bood een verklaring voor haar religieuze belangstelling als zijnde een zoektocht naar een vaderfiguur. 'Ik heb toen echt een streep gezet onder heel mijn gelovige carrière. Zo'n tien jaar lang was ik er niet mee bezig.'

In de Plum Village traditie ontdekte Marleen haar spiritualiteit op een nieuwe manier. 'Toen ik jong was, gaf Jezus mij veiligheid. Ik kreeg veel op mijn donder en Jezus was een beschermende figuur. Dat gevoel heb ik nooit gehad met de Boeddha of met Thây. Het is meer zo dat ik me een voortzetting voel van Thây. Ik probeer wat ik zie en hoor en leer van Thây te belichamen.'

Een poefke dichter bij het altaar

Marleen had het gevoel alsnog een soort lekennon te worden door het aannemen van de Veertien Aandachtsoefeningen. Ze zat in de eerste groep die hiervoor een leertraject volgde. 'Het was een hele leuke groep. Ik heb ontzettend genoten. Maar kort voor de initiatie begon ik te twijfelen. Ik zag tijdens een retraite in het EIAB dat bij de ceremonie de kussens vooraan waren voorbehouden voor leden van de Orde van Interzijn. Ik vond het niks. En al die bruine jasjes. Ik voelde het allemaal toen zoals: wij zijn meer dan de anderen. Ik dacht: ik wil niet een poefke dat een beetje dichter bij het altaar ligt. Ik wil gewoon oefenen. Ik ben gestopt met het traject. Later heb ik me terug aangemeld en ben ik alsnog ordelid geworden. Het had opnieuw te maken met het gevoel: ik wil me werkelijk bekennen op het pad. Ik wil alleszins uitdrukking geven aan mijn toewijding, een duurzaam commitment maken, zoals in een huwelijk.'
Marleens tweede dharmanaam is True Harmonious Family. 'In eerste instantie had ik niet zo veel met die naam. Maar de naam is langzamerhand gaan inwerken. Ik beleef hem inmiddels als een permanente uitdaging: hoe houd ik harmonie tussen mezelf en mensen met verschillende overtuigingen, standpunten en gevoeligheden. Als ik rustig ben, is het zo vanzelfsprekend om liefdevol met anderen te communiceren. Maar als ik emotioneel geraakt ben is dat harmonieus communiceren plots veel en veel moeilijker. Dat zijn momenten waarop er sangha is, waarop ik iemand kan vragen met me mee te kijken. Om dan weer helder te kunnen zien hoe ik me liet meeslepen vanuit een kindstuk en hoe dit bij de ander wellicht net zo gebeurt. Ik hoop dat ik toenemend kan leren ook op moeilijke momenten met compassie en liefde naar mezelf en naar de ander te kijken. Zodat harmonie weer een logisch gevolg kan zijn: this is because that is.
True Harmonious Family, wat een prachtige naam: a finger pointing to the moon!'

Anderen meenemen

De Veertien Aandachtsoefeningen staan voor Marleen ook voor de aspiratie om de beoefening uit te dragen. 'Ik wil graag mensen meenemen in de beoefening, En ik ga mensen maar zover meenemen als ik zelf sta. Dus moet ik oefenen.'
Marleen is mindfulnesstrainer. 'De training is een verdunning van het boeddhisme. Een diepere laag wordt minder aangeraakt. Maar ik vertel wel over dualistisch denken, over Thây. Via de training heb ik de kans veel mensen te bereiken die op zoek zijn naar verstilling.'
De Orde van Interzijn vroeg Marleen om dharmalerares te worden. 'Dat ik de lamp mag krijgen, voelt als een grote ondersteuning en bezegeling van mijn aspiratie. Het is heel kostbaar om me gedragen te weten door de sangha in mijn verlangen de dharma te verbreiden.'

Interzijn

Interzijn is een belangrijk begrip in de beoefening, het besef dat alles met alles samenhangt. Het helpt Marleen in moeilijke situaties. Ze geeft het voorbeeld van angst voor een ingrijpend ziekenhuisonderzoek. 'Ik oefende tevoren met de gedachte: ik ben één met alle mensen die zo'n onderzoek moeten ondergaan. Als ik dat zo kan voelen, dan verandert er iets. Tijdens het onderzoek moest ik wakker blijven. Ik was helemaal bang. Ik dacht: oké, oefenen, ademen. Maar de adem hielp op dat moment niet zoveel. Het bracht mijn aandacht te veel bij wat er in mijn lijf gebeurde. Toen besefte ik welke omstandigheden er waren opdat ik daar kon liggen. Hoe toegewijd de artsen waren. Hoe er apparatuur was. Hoe alles hygiënisch was. Ik dacht aan de poetsvrouw die de zaal had gepoetst. Dat was heel helpend. Ik ben ontzettend dankbaar voor het besef van interzijn dat ik via Thây als oefening heb mogen ontvangen.'

De liefde leven

Een ander belangrijk begrip is vergankelijkheid, veranderlijkheid. 'Ik vind het zo bevrijdend om op die manier naar de wereld te kijken. Natuurlijk raken we heel veel kwijt. Maar als ik mezelf herinner aan vergankelijkheid, aan interzijn, geen zelf.... als ik vanuit die werkelijkheid kijk, wordt alles lichter. Word ik minder opgeslokt door allerlei besognes en ikkigheid. Dan word ik helemaal blij. Het is denk ik de joy waar Thây het over heeft. Niet dat ik dat altijd voel. Maar het besef van: als ik nu doodga, is het dan oké voor mij? Ik denk: ja.'
Dat was niet altijd zo. 'Ik had ooit een bijzondere ervaring tijdens een meditatieweekend. Een sjamaan gaf ons een oefening die ons begeleidde naar de dood. Dit was heel confronterend. Ik had sterk het gevoel: ik heb de liefde niet geleefd. Mijn leven mist de essentie. Dat was echt een wake-up call. Ik zat gewoon veel te veel aan de oppervlakte.'
Mede dankzij de beoefening kwam de liefde tot leven. 'Ik heb het gevoel dat ik veel meer kan pendelen tussen mijn afgescheiden ikje en iets wat veel groter is. Dat ik een stap terug kan zetten als ik me dreig te verliezen in alledaagse beslommeringen. Mildheid is een belangrijk ingrediënt daarvoor. Zodat ik kan erkennen wat er gebeurt en mezelf daarvoor niet op de kop hoef te geven. Want dan geraak ik er nog dieper in. Als je liefdevol kunt kijken, is het alsof je meteen al ruimer wordt. Ik kan heel direct en impulsief zijn. Ik ben een spring-in-het-veld. Ik heb lang gedacht: als goede beoefenaar moet je wel helemaal zen zijn. Maar nu denk ik: nee, het is oké. Maar ik kan er wel bewust van zijn. Wat een leuk pad is het toch hé? Ik vind het echt schitterend!'

'De adem omarmde alles'

De Lamptransmissie van zuster Sáng Nghiêm

Door *Zuster Sáng Nghiêm*

In februari ontving de Nederlandse zuster Sáng Nghiêm de lamp. Daarmee werd ze dharmaleraar in de Plum Village traditie. Velen van jullie zullen zuster Sáng Nghiêm kennen van de retraites met Nederlandse kloosterlingen in Biezenmortel en Loenen, of van haar vertalingen van de lezingen in het EIAB tijdens de Nederlandstalige retraites. Op verzoek van de Klankschaal schreef zuster Sáng Nghiêm over de ceremonie van de lamptransmissie, over wat eraan vooraf ging en over haar leven in Maison de l'Inspir.

Opnieuw een baby op het pad

Dank je wel, Nederlandse en Vlaamse sangha dat ik elk jaar in het voorjaar en aan het eind van de zomer temidden van jullie mocht zijn. Dank je wel voor de kaartjes en e-mailtjes die ik ontving na het ontvangen van de lamp. Dat voelt heel warm aan. Al woon ik al elf jaar in Frankrijk, ik voel me nog altijd een kind van de Nederlandse sangha, waar ik oefende voor ik ordineerde en waar ik nog veel mensen ken van die tijd. Op de een of andere manier voel ik me heel blij dat ik de lamp ontvangen heb. Ik kan niet precies zeggen waarom. Een jaar geleden voelde ik me absoluut niet klaar. Ik had twee intensieve jaren achter de rug met het overlijden van mijn vader, de zorg voor mijn moeder, die Alzheimer heeft, en allerlei familieperikelen. Ik voelde me geen 'dharma held'. Nu voelt het oké om de lamp te ontvangen. Het voelt niet alsof ik iets behaald heb, maar alsof ik iets begin. Ik ben opnieuw een baby op het pad. Na mijn ordinatie als novice, werd ik op mijn 38e weer baby. Ik leerde alles opnieuw. Hoe de kleine dingen in het leven te doen, hoe relaties te hebben met anderen, enzovoort. Toen ik een paar jaar later de volledige ordinatie ontving, was ik weer baby: een baby bhikshuni. Ik leerde van alles over de leefregels van de nonnen en over het deelnemen aan de besluitvorming in de

Na de lamptransmissie, vlnr: Zr. Cao Nghiêm, zr. Sáng Nghiêm; achter: Br. Phap Xa, br. Pham Hanh, br. Duc Pho

foto: aangeleverd/EIAB



Broeder Pham Hanh was ook aanwezig bij de lamptransmissie.

Hij zegt hierover:
'Ik was zo onder de indruk van zuster Sáng Nghiêm's gatha. Het summum van Nederlandse Zen! Haar ancestors waren zo aanwezig in deze simpele woorden, die wijzen op het diep raken van het moment. Deze gatha gemaakt van Nederlandse klei liet mij zien dat boeddhisme in het westen kan wortelen. Ik ben trots op mijn zuster.'

gemeenschap. Nu ontvang ik de lamp en ik heb weer het gevoel dat ik helemaal aan het begin sta. Ik weet nog niet precies van wat. Maar het heeft iets met volwassen worden te maken.

Steeds meer mezelf worden

De lamptransmissie vond plaats in februari, tijdens de tiendaagse monastieke retraite in het EIAB. Er waren twee dagen voor uitgetrokken om ongeveer twintig lampen uit te reiken aan de broeders en zusters uit verschillende ordinatiefamilies die in 2014 de volledige ordinatie hebben ontvangen. Om de beurt werden we naar voren geroepen met onze twee assistenten (één om de gatha te dragen en één om de lamp te dragen). Spannend. Je ontvangt de energie van Thây en van vele generaties voorouders. Dat is heel sterk. Eerlijk gezegd te sterk. Ik richtte me op mijn adem. Als ik op dat moment werkelijk mijn hele hart zou openen, zou ik huilen en daar niet snel mee stoppen. Dat heb ik niet gedaan. Wel de dag ervoor, toen ik een voorgesprek had met broeder Phap Ung, die mij de lamp overdroeg. En ook tijdens meditatie. Het is een lamp waarmee ik het licht van Thây en van de voorouders ontvang, zodat het mijn pad kan verlichten. Als ik mijn hart open, zal het doorstromen naar anderen voor zover ik het zelf verwezenlijkt heb.

Ik denk dat één van de dingen die dharmaleraar zijn voor mij betekent, is 'steeds meer mezelf worden'. Ik ben zoals ik ben,

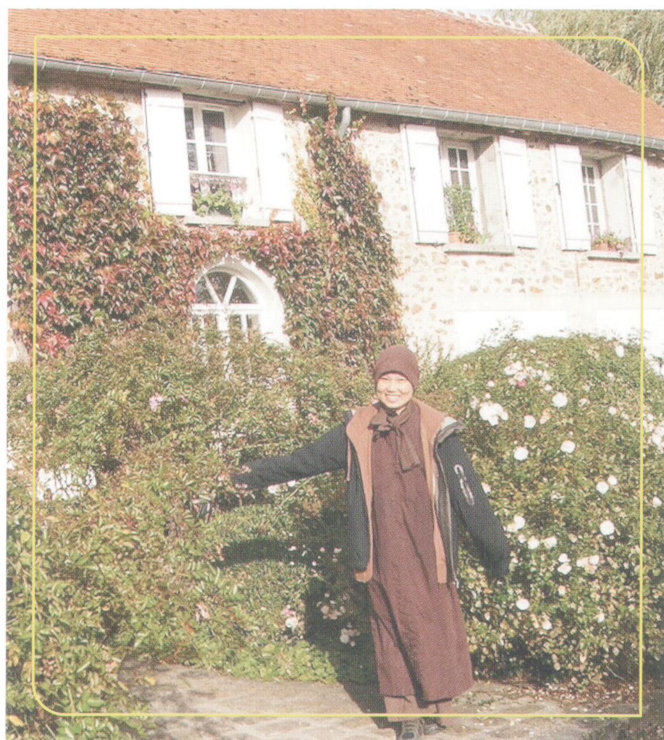


foto: aangeleverd

Zr. Canh Nghiêm bij Maison de l'Inspir.

met al mijn kwaliteiten, zwaktes, tegenstrijdigheden. Als ik mezelf kan accepteren, van mezelf kan houden, dan kan ik dat ook voor anderen doen. Dat is het grootste cadeau wat ik een ander kan geven. Pas als je voelt dat je er mag zijn, kan je veranderen. De wereld heeft het nodig dat we anderen, de wereld accepteren, omarmen, zelfs als wat de ander doet 'verkeerd' lijkt. Het vraagt een groot vermogen om te ademen, ons hart te vergroten, te glimlachen. Vroeger was rechtvaardigheid voor mij heel belangrijk: het moet zus of zo zijn, anders is het niet goed of niet eerlijk. Nu merk ik dat liefde en begrip steeds meer de plaats innemen die voorheen door rechtvaardigheid werd ingenomen (hoewel 'rechtvaardigheid' nog steeds stevig aanwezig is). Rechtvaardigheid is heel relatief. Levend met mensen van verschillende achtergronden en culturen, zie ik, dat iedereen andere ideeën heeft van 'goed' en 'fout'. Hoe meer we elkaar begrijpen, hoe meer we elkaar accepteren en waarderen en hoe meer we naar elkaar toegroeien. We hoeven niet te argumenteren; enkel te delen, naar elkaar te luisteren, dieper dan naar wat er met woorden gezegd wordt. Ik voel me heel rijk om in de sangha te mogen leven en samen te mogen oefenen. Met onszelf en met elkaar.

Niets voor lief nemen

Dharmaleraar zijn betekent voor mij niet 'lezingen geven'. Sterker nog: ik voel me nog niet klaar om lezingen te geven. Mijn basisbeoefening is nog zo beperkt... Zuster Chân Dúc zei tegen de nieuwe monastieke dharmaleraren: 'Pas na tien jaar ben je een goede dharmaleraar'. Dus ik heb nog even de tijd! Natuurlijk is het ook iets persoonlijks en er zijn nieuwe dharmaleraren die zich wel klaarvoelen om lezingen te geven en van wie ik zeker weet dat dat hele goede lezingen zullen

Mijn inzichts gatha:

Er is enkel de adem,
Glimlachend
De mist trekt op.
De vogel zingt.

De antwoord gatha:

From the deep well of Store the Mind creates
A painting adorned with beauty and truth
Listening deeply not pulled here and there
We're a light for ourselves and for others.

Afgelopen zomer had ik een sterke meditatie ervaring. Daar gaat mijn gatha over. Er was enkel de adem. Maar die adem was het allerbelangrijkste. Dankzij de adem had al het andere de mogelijkheid om te bestaan en te transformeren. De adem omarmde alles. Dat ging zonder enige moeite. Enkel door er te zijn. Deze ervaring heeft mij in de maanden erna een enorm vertrouwen en een enorme kracht gegeven. Ik hoef niets te doen. Alleen te ademen. Alles wat in mij en om mij heen is te laten zijn.

zijn. Vorig jaar in Loenen heb ik een lezing gegeven, na stevig aandringen van broeder Phap Xa. Na afloop was ik tevreden. Maar het heeft me heel wat bloed, zweet en tranen gekost om het voor te bereiden. Misschien zal dat over een paar jaar anders zijn.....
Ik ben heel dankbaar dat ik een voortzetting mag zijn van Thây. Dat zijn we allemaal, als we beoefenen, kinderen van Thây. Maar de lamp geeft een speciale binding, en een aanmoeding om werkelijk te oefenen en niets voor lief te nemen. Thây heeft een enorme liefde, mededogen, wijsheid, kracht, vermogen te handelen en vermogen los te laten. Het is ongelofelijk om een deel te mogen zijn van zijn sangha, met mijn lamp bij te dragen aan het licht dat voortkomt uit al die grotere en kleinere lampen. Thây heeft gezegd dat de boeddha van de 21e eeuw geen persoon is, maar een sangha. Zo ook is er niemand die Thây opvolgt. Het is de sangha. De sangha, die bestaat uit monniken, nonnen en leken Die enkel door hun simpele beoefening, door te ademen, de wereld veranderen.

Maison de l'Inspir

In Maison de l'Inspir, waar ik woon, is iedereen dharmaleraar op één zuster na. Er verandert voor mij niet zo veel. Ik blijf een jongere zuster. Wij wonen op het moment met elf zusters in een grote boerderij op het platteland buiten Parijs, waar we een half jaar geleden naartoe verhuisd zijn vanuit een buitenwijk van Parijs. Van donderdag tot en met zondag ontvangen we mensen. De dagen van aandacht houden we samen met de broeders van Healing Spring Monastery. We bestaan al elf jaar. Thây heeft met Maison de l'Inspir een plaats van toevlucht willen creëren voor de mensen in de grote stad Parijs. Sinds vorig jaar hebben de broeders zich bij ons gevoegd en zijn we naar het platteland verhuisd. We zijn nu een centrum in opbouw. Langzaam worden we steeds meer een klein Plum Village vlakbij Parijs. De sfeer is huiselijk, de mensen komen voor één, twee, drie of vier dagen. Op het moment kunnen we maar een paar mensen tegelijk ontvangen. De mensen die hier komen oefenen, komen meestal uit Parijs en omstreken. Maar ook wel uit andere delen van Frankrijk, uit Belgie, uit Zwitserland. Niet veel Nederlanders, een enkele Vlaming. De Franse taal is een barrière. Soms praat er ineens iemand tegen mij in het Nederlands. Dat blijkt dan iemand uit Wallonië te zijn. Heel attent. Ik hoop dat er nog eens een Vlaams-Waalse retratie komt. Want het is jammer dat deze twee ontzettend mooie sangha's elkaar niet kennen en van elkaar gescheiden in één land leven.



Overpeinzingen

Door Broeder Pham Hanh

Stilte, rust, even helemaal niets.
Zittend in de zon op Thây's veranda, de vogels fluiten.
De natuur gaat door met alles.
Gaat zo zijn gang.
Voor mij zijn deze momenten zo kostbaar, maar ook zo kwetsbaar.
Terwijl de wereld in isolatie is, ben ik druk bezig om de aanwezigheid van de monniken en nonnen online beschikbaar te maken.
Mensen hebben dit NU nodig, dus...

Ben ik het dan nu waard om in stilte niks te doen?
In mijn geest blijven projecten en alle dingen die ik nog wil oplossen, zich aankondigen.
Waarom toch is het zo moeilijk om echt te rusten?

Bedroefdheid welt op in mijn borst.
Ik hunker er zo naar om mezelf echt te laten zijn.
En tegelijkertijd weet ik ook dat het deze rust is die mijn actie juist maakt.
Ze zijn niet gescheiden van elkaar.
Ik kan niet alleen in actie zijn,
ik kan niet alleen in rust zijn;
mijn rust is mijn actie.
Met deze gedachten kom ik weer terug naar mijn lichaam.
Ik zie hoe ik door mijn werk nog minder in contact ben met mijn lichaam, nog minder een toevlucht in mijn lichaam heb. En een nieuwe belofte komt in mij op:
'Lief lichaam, ik wil bij je zijn. Zullen we dit samen doen?'

Kun je de vogels horen?
Zij roepen nog steeds.
Zij bouwen nog steeds hun nesten,
klaar om de volgende generatie te baren.
Het leven zal doorgaan, onverstoorbaar, in welke vorm dan ook.
De wind waait nog steeds.
De zon schijnt nog steeds.
En ik leef nog steeds.

Maar, mijn lief, hoor je niet de roep,
de roep om het kostbare van dit moment aan te raken?
Wat, vraag ik je, is er over van het leven,
als je de vogels niet meer kunt horen zingen?

Het Verdiepingsprogramma van Leven in Aandacht in het najaar van 2020

Stichting Leven in Aandacht organiseert verdiepingsdagen en (weekend)retraites in Nederland en Vlaanderen met verschillende thema's. De activiteiten worden begeleid door dharmaleraren en leden van de Orde van Interzijn en enkele keren per jaar door kloosterlingen van de monastieke gemeenschap van Plum Village.

Komende activiteiten

Na de zomer zijn er weer dagen en weekends gepland. Voor een volledig overzicht zie ons programma op de website: www.aandacht.net/activiteiten/liaprogramma.
Hierna willen we alvast de aandacht vestigen op enkele bijzondere activiteiten.

Soetra studiedagen

De Boeddha heeft in zijn leven veel leerredes gegeven die bewaard zijn gebleven als soetra, die ook in de huidige tijd nog het lezen, bestuderen en naleven waard zijn. In een korte serie van drie studiedagen worden drie soetra's behandeld die van betekenis kunnen zijn voor ons leven. De serie vindt plaats in het Internationaal Theosofisch Centrum in Naarden:

- zaterdag 12 september: De Acht Inzichten van de grote wezens, door Hilly Bol
- zaterdag 10 oktober: Het net van sensuele liefde, door Jorieke Rijsenbilt
- zaterdag 14 november: de Hartsoetra, door Paula van Pijpen

De Vijf Aandachtsoefeningen

Hoe passen we de Vijf Aandachtsoefeningen toe in ons dagelijks leven? Erover delen en samen oefenen helpt de oefeningen dieper te wortelen in ons dagelijks leven. Door ze te bestuderen zien we steeds helderder hoe elke zin van de oefeningen nieuwe deuren opent op het pad van leven in aandacht. De cursus vindt plaats in het Vriendenhuis in Tricht en wordt begeleid door Maria Moonlion, Albertine Smit en Peter van Leeuwen.

- 13 september 2020: De Eerste Aandachtsoefening: Eerbied voor het leven
- 25 oktober 2020: De Tweede Aandachtsoefening: Werkelijk geluk
- 6 december 2020: De Derde Aandachtsoefening: Ware liefde
- 10 januari 2021: De Vierde Aandachtsoefening: Liefdevol spreken en aandachtig luisteren
- 27-28 feb 2021: De Vijfde Aandachtsoefening: Heling en Voeding en zondag: Ceremonie overdracht van de Vijf Aandachtsoefeningen

'De weg van liefde en begrip' een 4-daagse retraite met br. Phap Xa, zr. Sang Nghiem en andere kloosterlingen

Deze retraite zou eerst eind maart jl. gehouden worden en is uitgesteld naar het weekend van 29 oktober t/m 1 november a.s.
In deze retraite zullen we de werking van onze eigen geest onder de loep nemen, zodat ons diepere inzicht ons hart van liefde laat groeien en we onze angsten los leren laten. Als we ons pad van liefde en begrip gevonden hebben, zullen hoop, vrijheid en stabiliteit ons altijd begeleiden.

Sangha ontmoetingsweekend

Het sangha ontmoetingsweekend voor sanghabegeleiders is verplaatst naar het weekend van 5 t/m 7 maart 2021.
Contact over het verdiepingsprogramma: verdieping@aandacht.net

We hopen je te zien tijdens één van onze dagen of retraites!

Ik ♥ *De Klankschaal*

Zevenentwintig exemplaren liggen er op een stapel in mijn boekenkast. Zevenentwintig stuks van het tijdschrift *De Klankschaal*, die ik stuk voor stuk van voor tot achter heb gelezen en zorgvuldig bewaar, die ik soms herlees en ook met regelmaat heb uitgeleend, steeds met de vraag: 'Krijg ik ze wel terug?'

Door Rita Zeelenberg

In mijn eigen moerstaal

Aan het begin van het vorige decennium maakte ik kennis met mindfulness. Ik volgde een achtweekse cursus en de begeleidster stopte wekelijks in de cursusmap spreuken en gedichten ter inspiratie bij het oefenen. Zo ook teksten van onze geliefde leraar Thich Nhat Hanh. Dit was mijn eerste kennismaking met zijn gedachtengoed en het maakte meteen indruk. Toen de cursus was afgelopen, zocht ik manieren om te blijven oefenen en mezelf te blijven voeden. In die tijd viel dat nog niet mee. Internet was nog niet zo ontwikkeld als nu, YouTube was nog niet breed ontdekt.
Hoe groot was mijn vreugde toen ik ontdekte dat er in ons land een stichting actief was die speciaal was opgericht voor het verspreiden van de boodschap van Thây en het ondersteunen van beoefenaars in Nederland. En dat zij ook nog een tijdschrift uitbrachten! Zelfs in mijn eigen moerstaal. Heus, mijn Engels is niet slecht, maar Nederlandse teksten raken mij toch makkelijker.
Vanaf dat moment was ik dus trouw abonnee. Eigenlijk 'donateur' natuurlijk. Want een groot deel van je financiële bijdrage was bestemd voor projecten in Vietnam. Als bonus daarbij kreeg je *De Klankschaal*. Nou, heel eerlijk gezegd voelde het voor mij op dat moment andersom. Ik wilde gewoon dat tijdschrift drie keer per jaar ontvangen en dat dit ook iets goeds betekende voor Vietnam, was meegenomen.

Verrassing op mijn deurmat

De Klankschaal was altijd een verrassing op mijn deurmat. Omdat het blad maar drie keer per jaar uitkwam, kreeg je nooit de kans om 'eraan gewend te raken'. Ik bladerde er eerst snel doorheen, las alvast wat korte stukjes, bekeek de foto's. Voor de langere teksten, zoals de dharmalezing van Thây, die steevast voorin stond, nam ik meer tijd en installeerde ik mezelf op een rustige plek in huis met een kop thee en een kaarsje. Dat waren fijne momenten, waarin de diepte en de wijsheid van de leer stukje bij beetje verder tot me door konden dringen. Speciale aandacht had ik voor de 'Kinderklank' en de themanummers over mindful opvoeden,



foto: Rita Zeelenberg

benieuwd als ik was hoe ik mijn vers ontdekte nieuwe 'levensstijl' met mijn toen nog jonge kinderen kon delen.
Via *De Klankschaal* ontdekte ik langzaam de wereld van activiteiten en meditatiecentra in de traditie van Thich Nhat Hanh. Meteen naar retraites gaan durfde ik nog niet. Wist ik veel wat voor clubje mensen ik daar zou ontmoeten. Wat als ik me niet op mijn gemak zou voelen? Die afstand was nog groot. Maar door de verhalen uit de sangha's, de verslagen van retraites, de bijdragen van dharmaleraren, zusters en broeders uit Nederland en Plum Village, werd de drempel steeds lager. Tot ik het in 2014 aandurfde met mijn zoon van negen de Nederlandse zomerretraite in het EIAB te bezoeken. Er zouden nog vele volgen.
Anno 2020 kun je natuurlijk op veel manieren de wijsheid van Thây en Plum Village tot je nemen. Dharmalezingen op YouTube, podcasts op Spotify, luistermeditaties in een app: er is een eindeloos aanbod. Dat is waardevol. Toch speelt De Klankschaal voor mij nog altijd een rol die geen enkel ander medium kan innemen. Door *De Klankschaal* weet ik me onderdeel van een groep 'gewone' Nederlandse beoefenaars. Ik kan me verbinden met hun ervaringen, in onze gezamenlijke eigen taal. Het gaat over grote wijsheid, maar ook over de uitdagingen van alledag. Het helpt mij steeds weer om mijn beoefening levend te houden en op te frissen.

Ik ♥ *De Klankschaal*. Heel veel dank aan allen die zich ingespannen hebben voor deze inmiddels tweeënzestig prachtige magazines. Dat er nog maar vele mogen volgen.

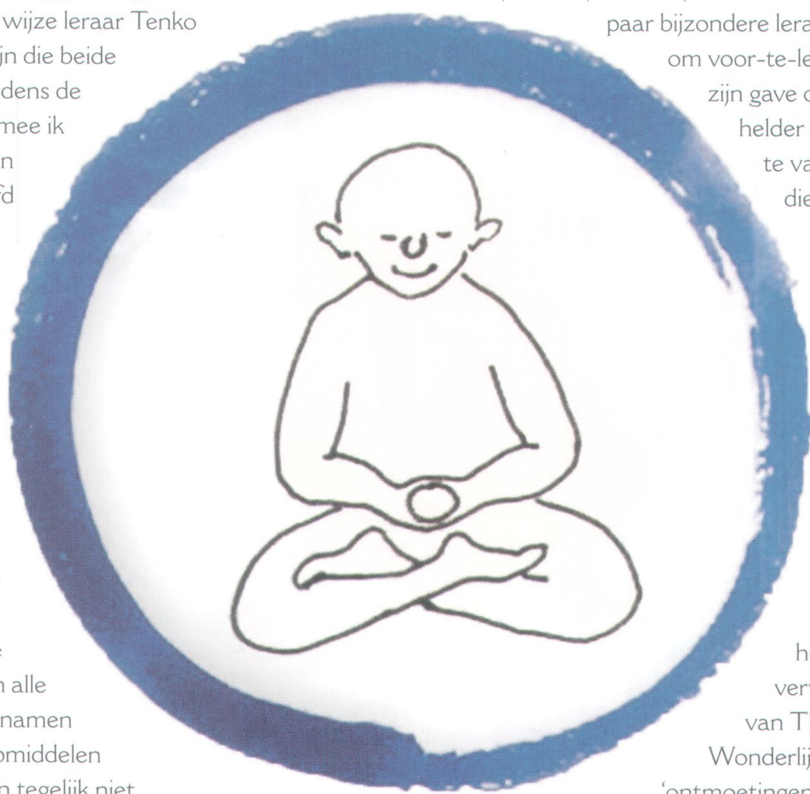
Langdurige resonanties

Net heb ik de voorbereiding afgerond voor de introductiegroep vanavond, waarin het onderwerp 'Toelichting op de hartsoetra' is. Voor het eerst in jaren heb ik niet het boekje 'Vorm is leegte, leegte is vorm' van Thây daarbij gebruikt. Niet omdat het geen goed boekje meer zou zijn, maar omdat de hartsoetra steeds meer samenvalt met mijn lichaam, mijn geest.

Door sensei Keiyaku (Ronald Uijtdehaage),
oprichter van ZENdoen te Gouda

In onze zendo beoefenen we formeel gesproken de Japanse zen traditie. Vanuit traditie-perspectief beweeg ik mij in de Soto-traditie, met als grondlegger Dogen, en de Rinzai-traditie van Eisai. In mijn wijze leraar Tenko Roshi (Nico Tydeman) zijn die beide tradities verstrengeld. Tijdens de sensei-transmissie, waarmee ik dharma-opvolger van mijn Roshi werd, heb ik beloofd zorg te dragen voor de traditie. De boeiende vraag is dan natuurlijk: 'Wat wordt bedoeld met traditie?'

Kijkend met begrenzende ogen, zouden het alleen de Soto- en/of de Rinzai-traditie zijn. Kijk ik echter met zachte onbegrensde ogen dan zie ik de traditie van de Boeddha. Dan zijn alle latere tradities met eigen namen mogelijk heel zinvolle hulpmiddelen (upaya's) in overdracht, én tegelijk niet meer dan 'vormen van'. Als upaya's om de leer van de Boeddha te doorzien, consulteer ik diverse van deze hulpmiddelen. Zijn traditie wil ik met liefde, hart en ziel onderrichten; er zorg voor dragen.



Thich Nhat Hanh bezoekt onze sangha al vele jaren trouw en met regelmaat. Elke keer als ik de zendo binnenstap, komt hij met mij mee. Hij woont in mij, met overigens nog een paar bijzondere leraren. Thây's vermogen om voor-te-leven wat hij onderricht en zijn gave om ingewikkelde materie helder en met humor in woorden te vangen, hebben op mij een diepe indruk gemaakt.

'No mud, no lotus', een kalligrafie van Thây, siert onze zendo. 'Weet ik het zeker?' hangt op mijn werkkamer en is een van mijn levensmantra's geworden. Dit is zo van toepassing bij de hartsoetra! In mijn dharmalesssen haal ik hem vaak aan en mijn verwijzingen naar een boek van Thây zijn talrijk. Wonderlijk toch hoe mijn twee 'ontmoetingen' met Thich Nhat Hanh tijdens twee meerdaagse retraites in Nederland zo langdurig resoneren.
Allemaal mede mogelijk gemaakt door Leven in Aandacht!
Grote dankbaarheid stroomt door mij.

Gefeliciteerd met 25 jaar!

Gegaan, gegaan, overgegaan
In memoriam Judith Bossert

Op 6 april jl. overleed Judith Bossert, Chân Sac, Ware Vorm, op 83-jarige leeftijd. Judith was aanvankelijk een rooms-katholieke non. In de jaren 60 en 70 trad zij uit en vond het zenpad. Eind 80'er jaren leerde zij Thich Nhat Hanh kennen. Judith was een van de eerste leden van de Orde van Interzijn. Zij ontving in 1990 de lamp van Thây. Er zijn verschillende ordeleden die Judith meegemaakt hebben.

Herinneringen aan Judith door Anneke Brinkerink

Eén van de eerste retraites van Thây in Nederland was in 1987 in de Theresiahoeve in Langeboom. Judith was de gastvrouw. Zij woonde daar. Er kwamen Vietnamese families om Thây en sister Chân Không te ontmoeten. Nora de Graaf was hier ook bij. Zij kende Judith goed vanuit de zenbeoefening. Alles verliep in een sfeer van zachtmoedige gastvrijheid. Iedere dag was er een theeceremonie, thee en iets lekkers in aandacht, zang, gedichten, verhalen, het kon niet op.


foto: Jorieke Rijsenbilt

Veel werk achter de schermen, vermoed ik nu.... Later ontmoette ik Judith in Plum Village. Ze ging boeken van Thây vertalen. Ze was een rots in de branding in de begeleiding van de theeceremonie, met weinig woorden, precies to the point, stabiel, gelijkmoedig, uitnodigend. Ik zag hoe ze genoot van het formele maar ook van het informele. Ik herinner me een theeceremonie vroeg in de ochtend in Upper Hamlet met een piepklein groepje met Thây en met Nora en Judith. Veel buigingen, verfijnde humor en waardering over en weer; bescheiden bodhisattva's die aan een half woord genoeg hadden. Vele, vele jaren had Judith een sleutelfunctie bij het tijdschrift *ZENschrift*, dat ze illustreerde met haar eigen unieke kalligrafieën. Het allerlekkerste Duitse speltbrood ooit, at ik bij Judith in Zenklausen. Met veel waardering denk ik aan haar.

Herinneringen aan Judith door Jorieke Rijsenbilt

Judith was mijn eerste zenlerares. Ze was onconventioneel, direct, wijs, bescheiden, toegewijd, humorvol, als stil water. Een mens van weinig woorden, met binnenpretjes, die hield van kalligrafieën maken, dol was op koffie en... op de kleur blauw. Rond 1994 stichtte Judith samen met Adelheid Meutes-Wilsing in de Eifel het boeddhistisch lekenklooster Zenklausen. Dit klooster ontstond vanuit de diepe wens een gelegenheid te bieden om op een veilige plek ongestoord naar binnen te kunnen keren, diep te luisteren en echt in stilte te zijn, met begeleiding binnen handbereik. De beoefening in Zenklausen bestond uit een mix van Japanse zen en elementen uit het gedachtegoed van Thây. Ik heb hele goede herinneringen aan de stilte, de mogelijkheid diep de beoefening in te gaan en de koanstudie tijdens 'Einzelgespräche' met Judith. Ze 'zag' iedere beoefenaar, niets ontging haar. Wat ze waarnam kwam later weer ter lering terug in Adelheid's lezingen. Tijdens de één-op-één gesprekken bracht haar directheid menig keer een schok in mij teweeg. Eens riep ze: 'Houd op over sunyata, kijk naar buiten... je dekbed hangt in de modder.' Ook leerde ik betekenisvol te buigen door de manier waarop ze boog: nederigheid belichamend in eerbied voor al wat is. Na verloop van tijd kreeg ik meer behoefte aan het samenzijn in een sangha en aan het geëngageerd boeddhisme van Thây. Tijdens het laatste gesprek dat ik met Judith had in 2014 las ze in de zendo haar inzichtsgatha aan me voor, die ze voor Thây uitsprak toen ze de lamp kreeg. Het was een intiem, bijna heilig moment, dat me zeer ontroerde. Ik merkte dat het voorlezen moeizaam ging.
Vorig jaar, medio augustus zocht ik Judith op in verpleeghuis 'Hertz Jesu'. Adelheid was enkele maanden daarvoor plotseling overleden. Judith lag daar heel stil, er was geen contact mogelijk. Ik streelde af en toe haar handen, zong wat christelijke en Plum Village liedjes en vertelde over Thây en over wat ik van haar geleerd had. Aangedaan en verdrietig liet ik haar achter: 'Zo gaat een zo betekenisvol leven voorbij.'

Lieve Judith, heel veel dank voor je trouw, je toewijding en inspiratie. Moge je in vrede zijn, moge je veilig zijn. Happy continuation.

Een prachtige energie

De verhuizing van Sangha 'De Maanhoeve' naar Hoogeveen

De Maanhoeve in Oost-Drenthe was een bijzonder prettige plek om als sangha bijeen te komen. Twee mooie meditatiezalen, een prachtige tuin met het grootste levende labyrint van Europa en Wim en Ida, die geweldige leraren zijn. Jarenlang kwamen we als sangha op de laatste zaterdag van de maand hier bijeen. Begin 2019 werd duidelijk dat, wegens omstandigheden, we niet op deze locatie konden blijven. Het was voor de sangha een hele schok om te horen. Dit was zo'n moment dat we als sanghagroep uitgenodigd werden om het inzicht 'Alles is veranderlijk' te gaan oefenen.

Door Emke de Vries-Westers

Na gezamenlijk overleg stelden twee sanghaleden uit Hoogeveen voor om de bijeenkomsten in hun zendo te houden. Ze hadden een tuin en er was een park nabij om de loopmeditatie te doen. Wat een geluk! Vier mensen werd gevraagd de leiding over te nemen en een vijfde voegde zich al snel toe. Een dag zelfstandig voorbereiden - oeps! Hoe moesten we dat doen?

Vanaf april 2019 hebben we nu, telkens in tweetallen, een sanghabijeenkomst voorbereid. Er kwam een prachtige energie los in de groep. Niet alleen bij de voorbereiders, maar ook bij de paar mensen die mee waren gekomen. Enerzijds gaven de oude structuur, rituelen en liedjes bijna direct weer het vertrouwde gevoel van voorheen. Anderzijds verrasten de voorbereiders zichzelf met inspirerende oefeningen, meditaties en dharmatalks. De hele groep ging zich verantwoordelijk voelen om de sanghadag tot een dag van diepe aandacht te maken. Het sangha-werkboek was hierbij een mooie handleiding.

Wat eerst een kleine ramp leek, werd een ervaring waarbij we als groep gegroeid zijn. Als voorbereider kom je sterk in contact met wat je uit wilt dragen. Als groep werden we hecht en voelden we veel dankbaarheid voor zowel het verleden als het heden. Wat betekent dit voor de toekomst voor onze sangha? We zijn beter voorbereid op verlies, omdat we ervaren hebben dat wat van waarde is blijft bestaan. En dat er nieuwe mogelijkheden ontstaan als er een verandering komt, waarbij we als sangha kunnen groeien naar het nemen van meer verantwoordelijkheid en het ontdekken van onze eigen wijsheid en creativiteit.



foto's: Emke de Vries-Westers

Zendo van de sangha Hoogeveen



Tuin van de sangha Hoogeveen

Een kiezelsteen voor in je broekzak

Een van de basiswijsheden die de Boeddha verkondigde is dat het leven veranderlijk is. 'Niets blijft op twee opeenvolgende momenten hetzelfde,' onderwees hij. Op het moment dat ik dit stukje schrijf is voor iedereen heel erg duidelijk hoe leven van de ene op de andere dag compleet verandert! Terwijl het voorjaar de wereld in hoog tempo met nieuwe bloemen versiert, verspreidt zich 'sneller dan het licht' een gevaarlijk virus over de wereldbol.

Door Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*

Pats, boem… in een klap ligt alles stil! Zo stil, dat ik op mijn zoldertje midden in de stad vaak alleen duiven hoor koeren of fietswielen hoor ruisen over het wegdek. Ik vraag me regelmatig af hoe kinderen deze grote veranderingen beleven. Jullie zijn vanaf je geboorte gewend aan snelheid, veel activiteiten, een vol programma, vaak op pad zijn…
Hoe gaan jullie om met de nu zo lege agenda? Hoe voelt het om mensen op afstand te moeten houden? Heeft deze situatie ook voordelen? Word je er creatief van of juist verveeld en moedeloos? Alles lijkt om hét virus te draaien, iedereen praat er voortdurend over. Wat doet dat met jou?

Thây publiceerde in 2001 een klein boekje met korte verhalen over hoe hij zelf, als kind, maar ook als volwassene, omgaat met de uitdagingen die het leven ons geeft. Het heet *A Pebble for Your Pocket* (Een kiezelsteen voor in je broekzak) en is nooit in het Nederlands vertaald. Het boekje biedt eenvoudige middelen om je in moeilijke tijden te ondersteunen, rust te vinden en om te gaan met emoties. Als je behoefte hebt aan een knuffel maar oma en opa alleen via beeldbellen in je leven zijn nu, ga dan naar een boom en omhels die, raadt Thây je aan. 'Als je een boom omhelst, dan krijg je iets moois en verfrissends terug.' Bomen zijn zelfs in een storm solide en stevig. Zoek een boom uit die jou aanspreekt. Leg je armen eromheen of als dat gek voelt, leg je handen op zijn stam. Breng al je aandacht naar de boom en adem drie keer in en uit. Je weet dat de boom jouw uitademing ontvangt en nodig heeft. En dat jij de uitademing van de boom nodig hebt. Zonder bomen zouden we het niet lang volhouden in deze wereld. De boom en jij 'interzijn', jij en de boom zijn geen twee gescheiden levensvormen. De een kan niet zonder de ander.

Als je je ongelukkig voelt, naar of eenzaam, raadt Thây je aan om uitgestrekt op de aarde te gaan liggen. Binnen of bij mooi weer zelfs buiten, alleen of met het gezin. Je kunt op je buik gaan liggen met je armen wijd uitgestrekt naar beide kanten, alsof je de aarde omhelst. De aarde neemt alles op wat jij kwijt wil, je tranen, je angsten, je verveling, je onrust en alle andere nare gevoelens. Blijf zo lang, of kort, liggen als je wilt. Tot je voelt dat er weer rust in je is. Draai je dan om en kijk naar de wolken die overdrijven. Word je bewust van alles wat de aarde je geeft: je voedsel, de bloemen, de bomen, je voetbalveld, en zo voort.

Als je tot slot, kwaad wordt van die hele vermaledijde toestand, draag dan een kiezelsteen bij je. Steeds als je boosheid voelt, pak je die steen stevig in je knuist en adem je bewust in en uit tot je kalmeert.

Weet je, ook dit gaat weer voorbij, want niets, niets, helemaal niets blijft hetzelfde, zelfs jij niet.



Tekening: Gré Hellingman

Op bezoek in Vietnam

In het zomernummer van vorig jaar (*Klankschaal* 59) schreef ik over een bezoek van Delftenaar Hung Thanh Nguyen aan Thich Nhat Hanh in Vietnam. Naar aanleiding van dat artikel legde filmmaakster en ordelid Madelon Hooykaas contact met Hung met de vraag of zij van Hung's activiteiten een film mocht maken. Hung stemde ermee in omdat hij het imkerproject de moeite waard vindt om te delen met andere mensen. Samen vlogen ze in februari naar Vietnam.

Door Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*

Het imkerproject van Hung in Pleiku in Centraal Vietnam gaat niet alleen om de extra inkomsten voor de kansarme bergbewoners in dat afgelegen gebied. Het is ook een bescheiden poging om de natuur daar intact te houden. De film die Madelon Hooykaas maakte, wordt dit najaar op de Nederlandse televisie uitgezonden. Madelon is een internationaal bekend beeldend kunstenaar, filmmaker en schrijfster. Zij maakte een aantal indrukwekkende films voor de Boeddhistische Omroep, onder andere over Japanse zenkloosters. De oudere lezers van *De Klankschaal* kennen wellicht haar prachtige boek *Zazen*, met zwart-wit foto's van een verblijf in een Japans zenklooster. Madelon was de eerste westerse vrouw die toestemming kreeg om in een klooster foto's te maken. Tijdens het Boeddhafestival in Rotterdam, op 9 februari 2020, sprak ik Hung. Hij vertelde dat hij die avond met Madelon naar Vietnam zou vliegen. Op 3 maart sprak ik hem opnieuw. Dit was bij de Hogeschool in Rotterdam waar Hung, Kees Zoutman en ik regelmatig gastcolleges over Vietnamees boeddhisme geven. Hung was die dag uit Vietnam teruggekomen. Hoewel hij zo'n 24 uur niet had geslapen, overheerste bij hem een groot enthousiasme over de reis.


foto: aangeleverd

Hung en Madelon in een boekwinkel in Hué

Op reis

Madelon en Hung hadden voor het eerst contact met elkaar na de uitzending van de film *Buddha to be*, omdat Hung graag een exemplaar van de DVD met de Engelse versie van de film wilde hebben om op de Hogeschool in Rotterdam te laten zien. Ook had zuster Chân Không Madelon gevraagd om Hung te verwittigen over de uitzending van de film over haar op televisie. Het volgende contact ontstond in 2019 naar aanleiding van mijn artikel in *De Klankschaal*. Dit resulteerde in de afspraak om in 2020 samen op reis te gaan. Hung is in Vietnam geboren en sinds hij in Nederland woont, is hij er talloze malen geweest. Voor Madelon was dit het eerste bezoek aan dit land.
Hoewel er een storm over ons land raasde, vertrok de vlucht richting Vietnam (via Singapore) op tijd en de reis verliep voorspoedig. Het was de intentie van Hung en Madelon om er een pelgrimage van te maken.

Imkerproject Pleiku

Nadat ze enkele dagen in Saigon konden acclimatiseren, vlogen ze door naar Pleiku voor het imkerproject. Hung was daar in november 2019 ook al geweest. Toen bleek dat de 30 jonge bijenvolken die in het voorjaar waren opgekweekt het regenseizoen hadden overleefd. Dit was vooral te danken aan Tan, die als enige van de vijf cursisten die Hung had opgeleid was overgebleven. De anderen waren naar de grote stad gegaan, of hadden elders ander werk gevonden. Dit was voor Hung een teleurstelling, maar het deed hem ook beseffen dat het bijenhouden geen makkelijk vak is met een snel zichtbaar resultaat. Hung: 'En tegen de lokroep van de grote stad met scooters en reclamelichten kan ik natuurlijk niet op, met mijn westerse argumenten over de mooie natuur!'
Hung vervolgt: 'Wij zijn naar Pleiku gekomen midden in de bloeitijd van de koffiebomen. Vanaf de lucht zag ik de

grijswitte massa bloemen tussen groene bladeren en de typisch donkerrode lava-grond. Overal kwam de bedwelmende geur je tegemoet. Het gonsde van de bijen. Er was goed nieuws: de stichting Open Hart (een Nederlandse liefdadigheidsinstelling voor projecten in Vietnam), waar een deel van onze Nederlandse honingopbrengst naar toe ging, heeft onlangs een flinke donatie gedaan aan het imkerproject. Hiermee konden wij alle drie de bijenstands voorzien van een betonvloer, een stevige constructie met metalen dakplaten. Alle bijenkasten van fruitboxen worden vervangen door houten bijenkasten, want achteraf bezien is hout van aangeplante bomen toch duurzamer dan het goedkopere piepschuim. Er wordt nog een aparte ruimte gebouwd als opslagplaats voor de imkergereedschappen, honingvoorraad en potten. In twee dagen aaneen hebben wij samen met een tiental jongeren van het weeshuis (een organisatie opgericht door katholieke zusters) voor de eerste keer koffiehoning geoogst. Het hele gebeuren had de sfeer van een smulfeest, want iedereen mocht naar hartenlust raathoning eten. Zoveel als je kon! In totaal hadden wij 180 kg honing geoogst. De grootste winst blijft uiteraard de goede bestuiving van alle bijzondere vruchtbomen in deze plantage, zoals de koffie, avocado en doerian.' Voor Hung is bijen houden een manier van mindfulness beoefenen. Het imkerproject vindt hij een boeddhistisch engagement, geïnspireerd door het sociale werk van Thây en zuster Chân Không. In zekere zin is het project ook een bescheiden poging tot verzoening en contact met Vietnam. Hung heeft als bootvluchteling zijn land moeten verlaten en voelde zich daarna niet meer welkom.


foto: Madelon Hoykaas

Hung en zr. Chân Không in Hué

Naar Hué

Op 18 februari werd de reis vervolgd. Eerst een busreis van drie uur naar de kustplaats Quy Nhon, daarna per trein langs kronkelende bergpassen met uitzicht op de woeste zee en rotsstranden naar Hué. Na aankomst in de Tu Hieu tempel werden Madelon en Hung gastvrij ontvangen. Hoewel hun komst vooraf was gemeld aan zuster Chân Không duurde het toch vrij lang voordat ze haar konden ontmoeten. Pas rond lunchtijd troffen zij haar aan. Zuster Chân Không was zichtbaar blij. Zij vertelde direct dat Thây net geluncht had en zojuist terug was gegaan naar zijn vertrek. Ze gaf aan dat Madelon en Hung hem even konden zien en nam hen bij de hand. Het coronavirus was toen net bekend in Vietnam en maatregelen inzake afstand houden waren nog niet van kracht. Ze ging vrij snel naar het vertrek waar Thây verbleef. Hij zat op zijn bed. Een paar monniken en nonnen waren hem aan het helpen om comfortabel in bed te gaan liggen. Hij zag Madelon en Hung staan achter het glas. Zuster Chân Không vertelde aan hem wie ze waren. Hij stak zijn linkerhand omhoog in de vorm van een halve lotus om te groeten en ze bogen diep naar hem. 'Het was ontroerend om hem van zo dichtbij te mogen begroeten,' aldus Hung. Zij vonden dat Thây er mager en fragiel uitzag, maar dat hij wel rust uitstraalde. Hoewel hij door zijn verlamming niet kan praten, was er wel communicatie mogelijk (onder meer door 'ja' en 'nee' te knikken). Op deze wijze is Thây zelfs betrokken bij het reviseren van teksten! Hij kijkt bijvoorbeeld elke ochtend mee met het redigeren van zijn nieuwe boeken, samengesteld uit diverse eerder gegeven dharma-lezingen.

Hung vertelde: 'Het viel mij op hoe degelijk de jonge monniken en nonnen worden onderwezen in Hué. Verder worden zij goed en respectvol ondersteund door de overwegend boeddhistische bevolking. Er zijn in Hué ontzettend veel tempels, 'voorouder-vereringshuizen', kleine altaren in de tuin enz. Het doet mij inzien dat Hué eeuwenlang absoluut de bakermat van het boeddhisme in Vietnam is. Hierdoor begreep ik waarom de boeddhisten uit Hué, met name Thây als vredeactivist, een belangrijke rol hebben gespeeld tijdens de oorlog.' Madelon filmde een gesprek tussen Hung en zuster Chân Không. Zij kon in Vietnam zonder beperkingen filmen, maar het filmen of fotograferen van Thich Nhat Hanh werd niet toegestaan. Onze vrienden zijn meerdere keren in de Tu Hieu tempel en bij het verblijf voor de nonnen, Dieu Tram, geweest. Naast uitgebreide gesprekken met zuster Chân Không spraken zij ook diverse nonnen. Omdat de eerste coronabesmettingen zich in Vietnam al hadden aangediend was het op straat stiller dan normaal. De basis- en middelbare scholen waren dicht. Veel bedrijven waren gesloten omdat zij vanuit China onvoldoende werden bevoorraad. Op een van de foto's bij dit artikel zie je Hung en Madelon in een boekhandel in Hué bij een kast met boeken van Thich Nhat Hanh.

Zoals gemeld zal de film *Dharma Nectar* van Madelon over het imkerproject in Vietnam op de televisie worden uitgezonden. Dit zal in september 2020 zijn, op een zondagmiddag bij de Boeddhistische Blik. Ik kijk ernaar uit!

Colofon

Redactie
Wim Erdle, Gré Hellingman, Françoise Pottier en Joséphine Wernsen.
Aan dit nummer hebben Bea Kalter, Merel Leene en Jan Zandijk een bijdrage geleverd.
Redactieadres: redactie@aandacht.net
Adres administratie:
p/a MEO Helderseweg 28, 1817 BA Alkmaar, Nederland
administratie@aandacht.net

We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, zonder opmaak. Graag foto's of illustraties niet in de tekst plaatsen maar apart leveren, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail met de naam van de fotograaf en een duidelijk verwijzing naar bij welk stuk het moet. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Word donateur en ontvang *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Het tijdschrift wordt gratis toegezonden aan de donateurs van Stichting Leven in Aandacht en aan alle Sangha's in Nederland en Vlaanderen. Donateur word je door een machtiging af te geven van tenminste 20 euro per jaar. Dat kan online via de webpagina: https://www.aandacht.net/over-ons/doneren. Als donateur ondersteun je de activiteiten van de stichting, zoals het organiseren van verdiepingsdagen en retraites. Ook kun je een deel van je donatie bestemmen voor de Vietnamprojecten. Voor meer informatie over de activiteiten van de stichting zie de website www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'
Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling.
De boeken worden thuis¬gestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan Sangha-opbouwprojecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennis¬making met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige sangha's waarin mensen samenkomen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Trinidadstraat 2
1339MJ Almere Nederland
www.aandacht.net

'Voor alles een tijd'

stilzitten, niets doen
de lente komt
en het gras groeit vanzelf

Met deze haiku van Basho Matsuo begon de dharmatalk die ik bijwoonde tijdens een dag van aandacht in Plum Village in mei 2017. Een mooie tekst, waar ik nog wel eens aan terugdenk.


Online vergadering van het bestuur.

foto: aangeleverd

Sinds ik begin 2019 ben begonnen als bestuurslid van Stichting Leven in Aandacht komen in elke vergadering wel onze ideeën voor de toekomst op de agenda. We bespreken wat nodig is om in de toekomst aandacht voor het gedachtegoed van onze leraar Thich Nath Hahn te blijven behouden. Hoe we beoefenaars, leraren en vrijwilligers het beste kunnen ondersteunen en welke dingen we daarvoor in gang moeten zetten. Eén van de onderwerpen die al lang op de wensenlijst staan, is het inzetten van moderne media om beoefenaars te verbinden en te inspireren, bijvoorbeeld door het organiseren van online dharmatalks of meditatiesessies. Het hele land - alle sangha's, alle regio's - met elkaar verbonden, luisterend naar dezelfde leraar, hoe mooi zou dat niet zijn? Helaas was het frustrerend dat het zo lastig bleek om er een begin mee te maken dit te faciliteren. Want we werden als bestuur steeds ingehaald door de realiteit van alledag die onze volle aandacht vroeg. Zo hadden vooral Frans en Jeffrey hun handen vol aan het organiseren van een jubileumseminar, later geholpen door ons nieuwe bestuurslid Margriet en wake-upper Jasper. Het 25-jarig bestaan van Stichting Leven in Aandacht moest een feestelijke dag worden, die oude maar vooral ook nieuwe beoefenaars zou inspireren voor de uitdagingen van de toekomst. Nu weten we dat het coronavirus roet in het eten gooide. Niet alleen dit seminar moest worden geannuleerd, maar alle bijeenkomsten en retraites in het voorjaar. Wéér veel werk voor voornamelijk Cilia en de vrijwilligers van het verdiepingsprogramma! Een andere taak die op de bestuursagenda stond was het herinrichten van de financiële- en donateursadministratie. Deze verhuisde naar een ander systeem en een andere leverancier. Een ingewikkelde klus die erg veel tijd, geduld en denkwerk vergde van vooral penningmeester Hans. Secretaris Ivonne spande zich intussen in voor een betere samenwerking tussen het bestuur en de Orde van Interzijn én voor het aanvullen van het bestuur met nieuwe leden. Beide relevante zaken. Al deze lopende zaken en actuele gebeurtenissen zorgden ervoor dat we steeds niet de start konden maken met onze toekomstvisie en met die onlineactiviteiten. Maar, terwijl ik dit schrijf in april 2020, weten we dat tijdens de coronacrisis verschillende sangha's zelf initiatieven hebben ontwikkeld. Eerst in de vorm van samenkomen met een smartphone op een stoel, zodat de leden die noodgedwongen thuis moesten blijven, alles konden meebeleven. Later met hele bijeenkomsten via een videoverbinding, met dharmadelen en al. En ook al snel stond er een kerngroep op die een voor iedereen toegankelijk onlineprogramma opzette waarbij leraren uit binnen- én buitenland sessies verzorgden voor soms meer dan 100 Nederlandse beoefenaars. En het werkte! Hoe bijzonder om mee te maken. Op dit moment weten we niet hoe dit verder gaat als sangha's weer bijeen kunnen komen. Maar kansen voor mooie ontmoetingen, nieuwe verbindingen en een breder publiek zijn er zeker! Ondanks alles is het mooi om te zien dat er voor alles een tijd is. Als aan genoeg voorwaarden wordt voldaan manifesteren de dingen zich zonder dat we ze hoeven af te dwingen.
En ik laat het nog eens tot me doordringen:
... De lente komt en het gras groeit vanzelf...

Ten slotte nog dit. Frans van Zomeren heeft na een periode van zes jaar afscheid genomen van het bestuur. Ongelofelijk betrokken en energiek verzette hij bergen werk op allerlei plekken. Naast zijn voorzittersrol in het bestuur maakte hij ook deel uit van de werkgroep Verdiepingsprogramma én van de Stichting Vrede Leven. We hebben Frans binnen het bestuur passend in het zonnetje proberen te zetten, maar ook op deze plek zeg ik nog graag: heel erg bedankt voor alles, Frans!

Namens het bestuur,
Rita Zeelenberg



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a MEO Helderseweg 28 * 1817 BA Alkmaar * Nederland / Pays-Bas
administratie@aandacht.net

Wil je *De Klankschaal* thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30

Leven in Aandacht